SCOTT CUNNINGHAM

EL SUEÑO SAGRADO

Los sueños como vía hacia lo divino

LA TABLA DE ESMERALDA

Título del original inglés:
SACRED SLEEP. Dreams & the Divine

Traducción de:
ALEJANDRO PAREJA

© 1992. By Scott Cunningham
© 1994. De la traducción, Editorial EDAF. S. A.
© 1994. Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. Madrid
Para la edición en español por acuerdo con CROSSING PRESS, Freedom, California (USA)

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito legal: M. 76888.7994
ISBN: 84-7640-812-9

PRINTED IN SPAIN IMPRESO EN ESPAÑA

Gráficas Rogar, S. A. - León. 44 - Pol. Ind. Cobo Calleja - Fuenlabrada (Madrid)

Dedico este libro a Aquellos
que nos hablan de noche.

Revélate a mí y hazme ver
un sueño favorable.
Que el sueño que sueñe sea
favorable,
Que el sueño que sueñe sea verdadero,
Que Mamu, la diosa de los sueños,
esté a mi cabecera;
Que yo entre en E-Sagila, el templo de los dioses,
la casa de la vida.

———

Antigua oración asiría auspiciadora de sueños.

Agradecimientos

A la diosa que llegó hasta mí de noche y me ayudó a terminar este libro. A Tracy Regula, que me aclaró temas concretos sobre el antiguo Egipto y la antigua Roma, me facilitó información sobre los templos de sueños, me prestó algunos libros difíciles de encontrar, me ayudó en mis investigaciones, me ofreció su opinión sobre ciertos capítulos y respondió incansablemente a innumerables preguntas por mi parte. A Marilee Bigelow, que me ofreció información sobre las deidades egipcias y su opinión sobre ciertos capítulos, y a la que debo en gran parte mis primeros contactos con muchas religiones y culturas antiguas. A Julie Feingold, sin cuya ayuda no existiría este libro. A todo el personal de la editorial Crossing Press, por su fe en este proyecto. A mi ordenador, por no averiarse. (Naturalmente, sigo siendo el único responsable de cualquier error en la presentación o en la interpretación de los datos históricos.)

Las dos oraciones asirías auspiciadoras de sueños que se citan íntegramente en este libro fueron publicadas por primera vez en *The Healing Gods of Ancient Civilizations* («Los dioses curadores de las civilizaciones antiguas»), de Walter Addison Jayne. Copyright © 1962 by University Books. Con licencia de Carol Publishing Group.

Índice

AGRADECIMIENTOS
PREFACIO

Primera parte
EL DÍA

CAPÍTULO 1. LOS MISTERIOS DE LOS SUEÑOS
CAPÍTULO 2. EGIPTO
CAPÍTULO 3. EL ORIENTE MEDIO (Sumer, Babilonia y Asiría)
CAPÍTULO 4. GRECIA
CAPÍTULO 5. ROMA
CAPÍTULO 6. LAS ISLAS HAWAI
CAPÍTULO 7. AMÉRICA DEL NORTE
CAPÍTULO 8. LOS LIBROS DE SUEÑOS

Segunda parte
LA NOCHE

CAPÍTULO 9. EL SUEÑO SAGRADO
CAPÍTULO 10. LOS MENSAJEROS DE LOS SUEÑOS
CAPÍTULO 11. PREPARATIVOS PARA EL SUEÑO SAGRADO
CAPÍTULO 12. RITUALES ONÍRICOS

Tercera parte
LA AURORA

CAPÍTULO 13. EL RECUERDO Y EL REGISTRO DE SUS SUEÑOS
CAPÍTULO14. LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS
CAPÍTULO 15. LOS SUEÑOS DIVINOS
CAPÍTULO 16. LOS SUEÑOS SAGRADOS

APÉNDICE 1. CATÁLOGO DE SÍMBOLOS ONÍRICOS SAGRADOS
APÉNDICE 2. LISTA DE DEIDADES ONÍRICAS
APÉNDICE 3. TÉCNICAS NATURALES PARA DORMIR
APÉNDICE 4. FORMULAS MÁGICAS PARA PRODUCIR SUEÑOS

Glosario
Notas
Bibliografía

Prefacio

PASAMOS casi un tercio de nuestra vida envueltos en sombras y en sueños. El reposo es un descanso para nuestro cuerpo y para nuestra mente consciente. Pero nuestro ser interior no está inactivo ni mucho menos durante el reposo, como lo demuestran nuestros sueños[1].

Los sueños han sido tema de debate espiritual y filosófico desde hace tres mil años. Este debate sigue en pie, sobre todo entre los investigadores del reposo, que todavía no han sido capaces de identificar los procesos mentales y fisiológicos que actúan durante la aparición de los sueños. Aunque se han propuesto centenares de teorías, los sueños siguen siendo un aspecto misterioso y poco explicado de nuestra vida diaria.

Los antiguos pueblos politeístas se explicaban fácilmente el fenómeno de los sueños. Sus explicaciones eran algo diversas, pero en su mayoría se basaban en una creencia que resulta inaceptable para la práctica de la investigación científica moderna: la de que los sueños son experiencias espirituales en las que las divinidades emiten consejos o advertencias.

El profundo interés por los sueños no ha decaído jamás. Se han publicado millares de libros sobre el tema, cada uno de los cuales prometía revelar los secretos de estos mensajes nocturnos. Pero casi todos los trabajos modernos dejan de lado el evidente carácter espiritual de algunos sueños. Los autores de estos libros prefieren considerar que los sueños indican deseos insatisfechos y experiencias pasadas. Afirman taxativamente que todos los sueños proceden de los cuerpos y de las mentes de los soñadores. Algunos investigadores modernos de los sueños reconocen a regañadientes que algunos sueños parecen tener un origen videncial, pero todas las alusiones a los sueños como mensajes que proceden de una deidad sólo aparecen en un contexto histórico, o se eliminan por completo.

Este libro sobre los sueños es excepcional. Aunque reconoce que algunos sueños están desprovistos de un significado profundo, también suscribe la opinión de que nuestras deidades personales pueden visitarnos en nuestros sueños. Así, el reposo mismo puede ser un acto espiritual.

En la primera parte del libro estudiaremos las teorías sobre los sueños, y su importancia para los antiguos egipcios, sumerios y babilonios, griegos, romanos, hawaianos e indígenas americanos. Concluimos con un breve repaso a los libros de sueños.

En la segunda parte se describe un sistema de rituales pensado para que nos permita recibir sueños de nuestras deidades personales, y basado en las técnicas de la antigüedad, así como en nuestra propia experiencia personal. La tercera parte del libro consiste en una guía en profundidad sobre el recuerdo y el registro

---

[1] Siguiendo la práctica adoptada por muchos traductores en los libros que tratan del tema, llamaremos «reposo» al acto de dormir cuando pudiera con fundirse con «sueño» (visión onírica). (N. *del T.)*

de nuestros sueños, su interpretación y el modo de determinar si tienen un origen divino.

El sueño sagrado es, por lo tanto, un estudio histórico y, al mismo tiempo, una guía para la práctica de este antiguo proceso. Reconoce y celebra el hecho de que, durante el reposo, accedemos a un estado alternativo de la conciencia en el que nuestros dioses y diosas acceden a nosotros con mayor facilidad.

Las técnicas que se describen en la segunda y en la tercera parte de este libro no son complejas ni exigen mucho tiempo: unos cuantos actos, una invocación, y acostarse. Pero bien pueden conducirnos a niveles superiores de la conciencia, proporcionarnos consuelo y consejos, enviarnos advertencias sobre el futuro y robustecer nuestras relaciones con nuestras deidades personales.

El sueño (reposo) puede ser, ciertamente, un acto ritual. *El sueño sagrado* es, además de una guía, un sistema único para la práctica espiritual personal. Basándose en tres milenios de aplicación ininterrumpida de ritos similares, dignifica el reposo, que de ser un periodo necesario de descanso mental y físico pasa a asumir un propósito más elevado.

El sueño sagrado tiene algo que ofrecer a todos los adoradores de la Diosa y del Dios.

Primera parte

El día

Capítulo 1

Los misterios de los sueños

LAS visiones que llegan a nosotros por la noche pueden ser tan enigmáticas, tan interesantes, tan temibles, y pueden estar tan cargadas de información, que casi todas las culturas importantes les han atribuido una gran importancia. Algunos pueblos llegaron a la conclusión de que los sueños estaban causados por demonios; otros, que procedían de divinidades. Se explicaban los sueños como recuerdos del alma humana, que vagaba separada del cuerpo durante el reposo; como mensajes de los parientes muertos; como fantasías puras y creativas; incluso, como la ordenación durante el reposo de los sucesos recientes, por parte de la mente. Al menos una cultura antigua afirmó que los sueños eran impulsos inconscientes del «alma» que afloraban en la mente consciente durante el reposo.

¿A qué conclusión podemos llegar a la vista de este amasijo de concepciones enfrentadas? Quizás debamos empezar por estudiar la naturaleza de la conciencia humana.

LAS DOS MENTES

Los místicos de todas las épocas han afirmado que poseemos dos mentes: la mente consciente, que utilizamos en nuestras actividades diarias, y la mente subconsciente (o videncial), que asume el control durante el reposo. (Las últimas teorías sobre la diversidad de las funciones de los dos hemisferios del cerebro parecen concordar con esta teoría.)

La mente consciente es hábil a la hora de sumar cantidades, leer, formular teorías, ordenar al cuerpo que realice tareas de precisión, conducir un automóvil y otras actividades. Despierta cuando despertamos, y reposa durante el descanso nocturno. Se ocupa del mundo material, de la comunicación oral y escrita, de las cuestiones económicas y de otras tareas de la vida diaria.

Nuestra sociedad atribuye una gran importancia a la mente consciente. Con ella hemos creado nuestras civilizaciones, nuestras costumbres, nuestros avances tecnológicos, nuestros sistemas jurídicos y todos los demás aspectos de nuestras vidas diarias durante la vigilia. La educación consiste en gran medida en formar nuestras mentes conscientes para que funcionen en armonía con otras mentes conscientes. La mente inconsciente es mucho más misteriosa. Su esfera es la del reposo, los sueños, la espiritualidad, la conciencia videncial y la intuición. Normalmente, la mente videncial sólo sale de su reposo diario cuando estamos echados y quietos durante la noche (aunque las corazonadas pueden ser mensajes que proceden de este plano de la conciencia).

Cuando estamos despiertos, la mente consciente bloquea la comunicación con la mente subconsciente. Sencillamente, no permite que la información que procede de la otra mente irrumpa en nuestra vida de la vigilia. Esto es consecuencia directa de muchas de las enseñanzas que recibimos en nuestros primeros años: «No sueñes despierto.» «Presta atención.» «¡Concéntrate!» «La conciencia videncial no existe.»

Algunas personas son capaces de utilizar la mente videncial durante la vigilia: los videntes, los muy sensitivos, los místicos, los artistas y los escritores. No cabe duda de que la mente videncial también actúa durante los rituales espirituales y religiosos. No obstante, normalmente ni siquiera somos conscientes de su presencia... salvo en nuestros sueños.

Solemos considerar que los sueños son irracionales o fantásticos debido precisamente al hecho de que no están sometidos al control de la mente consciente. El estado onírico no tiene limitaciones de tiempo ni de espacio; opera dentro de una realidad alternativa. En nuestros sueños pueden aparecérsenos los muertos; podemos visitar lugares lejanos y movernos a través del agua como peces o volar como pájaros. Libres de todas las leyes físicas, la mente subconsciente nos hace emprender viajes profundamente simbólicos.

EL SIMBOLISMO

El simbolismo es el lenguaje de la mente subconsciente. Así, aunque en nuestros sueños podemos caminar, hablar y realizar muchos otros actos, suelen aparecer símbolos como mensajes encubiertos. El origen de estos símbolos puede ser la misma mente subconsciente; o los impulsos videnciales recibidos durante el reposo; o, incluso, la deidad o las deidades a las que veneramos.

Estos símbolos oníricos (la lluvia, círculos, números, animales, plantas, colores, y muchos más hasta componer una larga lista) suelen portar informaciones o mensajes importantes que quedarían bloqueados durante la vigilia. Todos los psicólogos y todos los místicos son conscientes de este fenómeno, aunque sus opiniones sobre la naturaleza de estos mensajes varían. La interpretación de los sueños depende en gran medida del examen de los símbolos que aparecen en ellos. (Ver el capítulo 14.)

Nuestros lenguajes oníricos personales son diferentes de los que utilizamos en nuestra comunicación y en nuestros pensamientos diarios. Afortunadamente, tienen su estructura y su lógica propias. El ser interior de cada persona, sus emociones, su espiritualidad y su experiencia personal determinan la naturaleza de sus símbolos oníricos. No todos los símbolos oníricos tienen un significado, pero todo símbolo onírico con un significado es un intento directo de comunicación con nuestra mente consciente.

TIPOS DE SUEÑOS

Se han descrito diversos tipos de sueños. En los párrafos siguientes describiremos brevemente los más generales. Entraremos en más detalles en el capítulo 14.

Sueños naturales

Algunos sueños son de los llamados «de satisfacción de deseos», de fantasía o de entretenimiento. No portan mensajes profundos, ni significados ocultos, ni profecías del futuro. Son creados por nuestros deseos y nuestras esperanzas. La información que procede del cine, de la televisión, de los libros y de las revistas también puede integrarse en los sueños naturales. Estos sueños pueden resultar interesantes, pero tienen poca sustancia.

Sueños videnciales

Uno de los sueños videnciales más famosos de la historia de los Estados Unidos lo tuvo Abraham Lincoln. Una noche, dormido en su cama, soñó con su próxima muerte. Poco después de este incidente desazonador, fue al teatro donde sería asesinado[1].

Los sueños videnciales son aquellos que presentan información sobre sucesos futuros, procedentes de fuentes todavía inex-plicadas. Estos mensajes no se reciben a través de ninguno de los cinco sentidos «normales», sino a través de la mente subconsciente (videncial). Dichos sueños son bastante comunes entre las personas de todas las razas, religiones y niveles culturales. Los tienen personas de todas las edades.

La teoría es sencilla: la información videncial es recibida por la mente subconsciente durante el reposo. A continuación, esta mente traduce la información a símbolos significativos, construyendo quizás un escenario semejante al revelado en el mensaje: un avión cae a tierra; un terremoto sacude la casa; un amigo viene a hacernos una visita; llega una carta que esperamos desde hace mucho tiempo. O bien, el mensaje puede recibirse en forma de palabras pronunciadas por una persona que nos es familiar o desconocida. Los sueños videnciales son más bien poco comunes, pero casi todos nosotros hemos tenido por lo menos uno.

Sueños telepáticos

La posibilidad de que existieran los sueños que nosotros llamaríamos «telepáticos» fue expresada por el científico griego Demócrito, que escribió que los sueños podían deberse a «emanaciones» de otras personas u objetos que se introdujesen en la conciencia durante el reposo[2]. Los no científicos todavía tienen un gran respeto por esta teoría, aunque suelen limitarla a la penetración en los *pensamientos* de otra persona durante el reposo. La telepatía (la transferencia directa del pensamiento entre los seres humanos) sigue siendo un terreno de estudio muy polémico.

Los sueños telepáticos podrían explicar, en parte, los sueños videnciales. Los mensajes de pensamiento enviados por un pariente moribundo o por un amigo en peligro podrían desencadenar sueños. Todavía queda mucho por estudiar.

Comentaremos, de paso, que algunos estudios han indicado que de las personas que afirman haber vivido una experiencia de telepatía, entre un 60 y un 70 por 100 la tuvieron en un sueño[3].

Los «sueños» de proyección astral

La mayoría de las culturas antiguas consideraban que el reposo era un periodo en que el alma humana se liberaba temporalmente del cuerpo. En el reposo, el alma vagaba, explorando este mundo y otros, reuniéndose con deidades y con otras almas humanas. Este concepto antiguo se llama hoy día «proyección astral». Algunas personas opinan que ciertos sueños pueden ser recuerdos de proyecciones astrales controladas inconscientemente. Estos sueños suelen estar cargados de ficciones, pues vemos lo que queremos ver en la esfera astral.

Sueños divinos

Son los otorgados por la deidad o deidades personales del soñador. Siempre se han asociado los sueños con la espiritualidad. El reposo es el momento ideal para que nuestras deidades nos den a conocer Su presencia y nos ofrezcan consuelo u orientación. La mente escéptica está acallada. El cuerpo está inmóvil. La mente subconsciente está en la plenitud de su funcionamiento, y, por lo tanto, puede recibir con facilidad mensajes de la divinidad.

Los sueños inspirados por la divinidad son algo más que simples reliquias de las religiones paganas. Los primeros cristianos reconocían que «Dios» podía inspirar sueños. Orígenes, San Agustín, Santo Tomás de Aquino y muchas otras figuras del cristianismo antiguo escribieron en sus obras que la interpretación del futuro a través de los sueños no era ilícita espiritualmente, pues Dios instruía a los seres humanos a través de los sueños. La Biblia está llena de descripciones de sueños divinos[4].

Los sueños divinos podían presentarse cualquier noche, sin previo aviso. Algunas culturas también preconizaban el uso de ritos mágico-religiosos para inducir sueños divinos en los momentos de necesidad. Y, por último, estos sueños podían inducirse durmiendo en determinados templos.

LA INCUBACIÓN DE SUEÑOS (EL SUEÑO SAGRADO)

Tan importante era la valoración de los sueños como mensajes divinos que los templos de sueños disfrutaron de una enorme popularidad en el mundo antiguo. En Egipto, en Babilonia, en Grecia y en Roma existieron millares de templos destinados a este arte.

Se llama «incubación de sueños» a la inducción de sueños sagrados con un propósito determinado: curaciones, consejos, visiones del futuro, protección, concepción de hijos, planes de batalla y muchos otros fines. Todo ciudadano libre de estas naciones podía visitar un templo, presentar una ofrenda (o sacrificar un animal) y pasar la noche sobre suelo divino. Los más afortunados se despertaban por la mañana habiendo recibido de la deidad un sueño que respondía a sus oraciones.

Las teorías en que se basa la práctica, antes tan extendida, de la'incubación de sueños están claras:

- Las divinidades se interesan por Sus fieles.
- Las diosas y los dioses pueden enviar sueños.
- El contacto más estrecho que puede mantener el fiel con la deidad, mientras aquél se encuentre en estado corpóreo, tiene lugar dentro del recinto del templo de Ésta.
- Por lo tanto, el acto de dormir dentro del templo será el método más eficaz para producir un sueño divino.

Los orígenes de la incubación de sueños, también llamada sueño en el templo y sueño sagrado («sueño» en el sentido de «reposo» en ambos casos), son desconocidos. Es posible que se desarrollara por separado en Sumer y en Egipto. Apenas cabe duda de que la práctica del sueño en el templo se extendió más tarde a Babilonia y a Asiría, y que influyó más tarde en gran medida sobre prácticas similares en Grecia y en el Imperio Romano. Otras formas similares de incubación de sueños eran comunes entre muchas tribus indias americanas (ver el capítulo 7); entre los hawaianos anteriores al cristianismo (capítulo 6); entre los aborígenes australianos, y por toda África. La incubación de sueños sigue siendo una práctica religiosa estructurada en el Japón de hoy. El sueño sagrado fue en su tiempo una práctica extendida por todo el mundo[5].

TEORÍAS MODERNAS SOBRE LOS SUEÑOS

Sigmund Freud publicó en 1899 *La interpretación de los sueños,* obra en la que afirmaba que todas las patologías mentales se podían explicar por los conflictos sexuales interiores y la frustración. (Más tarde incluyó todo tipo de conflictos y de deseos frustrados.) Freud advirtió pronto que un buen método para liberar estos recuerdos enterrados era el análisis de los sueños de sus pacientes.

Durante algunos años, este libro apenas suscitó interés alguno, y sus teorías fueron rechazadas[6]. Pero Freud siguió trabajando e inventó el arte del psicoanálisis tal como lo conocemos hoy día (aunque muchos expertos siguen sin aceptarlo).

Las investigaciones científicas sobre la naturaleza de los sueños fueron poco comunes hasta finales de los 50 y principios de los 60. En dichos años, un grupo de científicos que estudiaban el reposo descubrieron una posible correlación entre la fase del reposo llamada REM *(rapid* eye *mouements,* en inglés «movimientos rápidos de ojos») y los sueños. Este descubrimiento fue recibido de manera general como la primera prueba fisiológica de una relación entre el cuerpo y los sueños.

Pero los estudios posteriores indicaron que la correlación entre la fase REM y los sueños era insignificante. Los investigadores despertaron a los sujetos en fase REM y en otras fases del reposo, y descubrieron que los sueños podían presentarse en muchos momentos del reposo. La fase REM no era indispensable para la producción de sueños[7].

Las investigaciones prosiguieron. Se propusieron teorías sobre la naturaleza de los sueños (independientes en su mayoría de factores fisiológicos). Entre las teorías actualmente aceptadas se cuentan las siguienes: los sueños representan la asimilación de las angustias; son luchas nocturnas para superar problemas; representan la integración de la nueva información (recibida de los libros, la televisión, las películas, los periódicos); o son métodos por los que la mente se libera de información inútil[8].

Estas teorías no son más que conjeturas; ninguna está respaldada por pruebas. Además, pasan por alto un aspecto importante de los sueños: el de que los sueños se producen en un estado alterado de la conciencia no controlado por las leyes del mundo físico; en un estado en que millones de personas han hablado con lo divino.

Capítulo 2

Egipto

LA fértil tierra que rodea el río Nilo ha estado habitada desde hace seis mil años por lo menos. Los primeros asentamientos humanos en el valle del Nilo que podemos fechar datan del periodo paleolítico, pero no se ha descubierto ninguna relación directa entre estos habitantes de una época antiquísima y los egipcios posteriores.

El periodo dinástico empezó hacia el año 2950 AEC (En este libro hablaré de años AEC —Antes de la Era Común— y EC —de la Era Común—. Estas abreviaturas son las equivalentes no religiosas de a. C. y de d. C., respectivamente). Se establecieron ciudades permanentes, con lo que se hicieron necesarios la producción de alimentos, el comercio, un lenguaje escrito común, un calendario (con fines religiosos y civiles), el dominio de las matemáticas y de la geometría (para el comercio y la arquitectura), las instituciones de gobierno, las estructuras sociales, un código jurídico, el pago de impuestos (para financiar las instituciones de gobierno), y, por supuesto, una serie estructurada de ritos religiosos y mágicos.

Estos avances condujeron a la aparición de la literatura, de la poesía lírica (sagrada y profana), la escultura, la cantería, la pintura, la cerámica avanzada, la elaboración de vino y cerveza, la metalurgia y muchas otras artes que se aplicaron a escala reducida o monumental.

La élite de la sociedad egipcia disfrutaba de una vida bastante lujosa, si tenemos en cuenta que Egipto estaba rodeado de un esierto despiadado. Solían vivir en casas libres de aglomeraciones, con jardines rodeados de muros y que contenían estanques, plantas en macetas y árboles cuidadosamente recortados. La mayoría de los hogares de clase alta contenían un templo o un nicho privado en que se veneraba diariamente a las deidades de la familia.

Las clases inferiores no vivían con tanto lujo, desde luego; pero en sus casi tres mil años de historia Egipto atravesó muchos periodos de guerra y de agitaciones

civiles que causaron privaciones generalizadas y sufrimientos a las personas de todas las clases sociales. Todos los egipcios tenían que cargar con las consecuencias de vivir en uno de los territorios más deseados del Oriente Medio.

No obstante, en las épocas de abundancia, la vida diaria de los egipcios estaba animada por la música, los bailes, los banquetes y las fiestas. Las personas que podían permitírselo utilizaban con asiduidad productos cosméticos (sombra de ojos, pinturas de labios, suavizadores cutáneos y pinturas de uñas)[2]. Tanto los hombres como las mujeres utilizaban de manera general los perfumes, sólidos o líquidos[3]. Los baños se perfumaban con flores y con esencias vegetales[4]. La civilización egipcia ha sido una de las más cultas que han surgido en el mundo.

La religión estatal egipcia era politeísta. Se adoraba a un amplio panteón de diosas y de dioses. Muchos de ellos se reconocían únicamente en determinadas ciudades; otros tuvieron épocas de popularidad y de olvido a lo largo de los siglos, y otros recibieron un culto generalizado. En los ritos públicos y privados se utilizaban utensilios sagrados, se ofrecían alimentos y bebidas (entre ellos pan, leche, cerveza y víctimas animales), especias e incienso, y se pronunciaban largas invocaciones. Muchos rituales públicos estaban acompañados de procesiones, música y danzas. Las sacerdotisas y los sacerdotes de los templos dirigían ritos decorosos, en los que solían participar millares de personas. El aire se perfumaba con el humo fragante del incienso.

Por desgracia, es poca la información que ha llegado hasta nosotros sobre la religión personal en el antiguo Egipto, por la sencilla razón de que la mayoría de sus practicantes no sabían escribir, y los escribas de los templos estaban demasiado entretenidos como para ocuparse de estas cuestiones. Sus obras nos ilustran poco acerca de las prácticas religiosas personales. Pero podemos encontrar indicaciones al respecto estudiando la importancia de los sueños en el antiguo Egipto.

LOS SUEÑOS EN EGIPTO

Los sueños eran un elemento importante de la religión egipcia[5]. El escritor romano Diodoro dijo que, en Egipto, «los sueños son objeto de veneración religiosa»[6]; el autor anónimo del libro *Enseñanzas para Merikare* (hacia el 2100 AEC) escribió que los sueños son enviados por las deidades para que sus fieles puedan conocer el futuro[7]; ciertas inscripciones demóticas encontradas en Nubia afirman la inspiración divina de los sueños[8], y existen otras pruebas antiguas.

Son pocas las obras escritas conservadas sobre el tema de los sueños que se remonten a los periodos dinásticos más antiguos. No obstante, al comparar estas obras fragmentarias con los textos romanos del periodo de los Ptolomeos, queda claro que los sueños se consideraban una fuente importante de información que procedía de la deidad personal del soñador[9]. En los sueños se recibía información sobre el modo de curarse una enfermedad, advertencias de peligros futuros, afirmaciones del amor divino, consejos amistosos y respuestas a las preguntas de los soñadores[10].

Así, seguramente podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que los egipcios consideraban el reposo como un ritual sagrado en que los fieles alcanzaban una unión íntima con sus deidades personales.

La naturaleza de los sueños para los egipcios

No nos han llegado pruebas que indiquen que los egipcios reconocían la separación del alma y el cuerpo durante el reposo[11]. Para ellos, los sueños no eran recuerdos de los viajes astrales, sino que se trataba de experiencias (tanto espirituales como físicas) que tenían lugar en un plano independiente que quedaba oculto durante la vigilia[12].

Parece ser que los egipcios distinguían tres categorías de sueños. La primera era la de los sueños que podemos llamar «piadosos», en los que aparecen deidades que piden, o que exigen (en función del carácter de la deidad en cuestión), que su adorador realice algún acto piadoso[13]. Parece ser que estos sueños eran comunes sobre todo entre los faraones, los generales y otros altos funcionarios, y se puede considerar que en ellos se ponía a prueba la devoción del fiel a su deidad.

Se han conservado algunos ejemplos de sueños piadosos de este tipo. Cuando Tutmosis IV -era joven salió en su carro a cazar leones y cabras montesas. Agotado, se echó a dormir a la sombra de la Esfinge. Este imponente monumento estaba abandonado y había quedado parcialmente enterrado en la arena. Mientras Tutmosis dormía se le apareció el dios Hamarkis[14], que quizás fuera la deidad que se quiso representar cuando se construyó la Esfinge[15]. Hamarkis prometió al joven príncipe que, si desenterraba la Esfinge de la arena y volvía a establecer el templo que se había creado para el culto a Hamarkis, Tutmosis llegaría a ser faraón[16].

Tutmosis IV cumplió este encargo y llegó a ser faraón de Egipto. Dejó un relato de su sueño en una famosa estela que se encuentra entre las patas delanteras de la Esfinge. Por desgracia, falta el final del relato[17]. De hecho, es posible incluso que la estela actual no sea más que una copia antigua de la original.

En algunos sueños aparecían las deidades y pedían que se realizara una tarea piadosa pero no ofrecían nada a cambio. Sus fieles solían cumplirlas, por amor o respeto a las diosas y a los dioses. Plutarco relata uno de estos casos. Tolomeo Sóter soñó una vez con una enorme estatua. En su sueño, Serapis encargaba a Tolomeo Sóter que buscase la estatua y la llevase a Alejandría. Nada más despertar, éste organizó varios grupos y los envió a buscar la estatua. La encontraron y la devolvieron a Alejandría[18].

Otro tipo importante de sueños eran los que se podían llamar «reveladores», es decir, aquellos que indicaban sucesos futuros, que advertían de los desastres venideros y que indicaban las medicinas adecuadas para un tratamiento o el lugar donde estaban escondidos papiros u otros objetos de valor[19]. Se consideraba que estos mensajes procedían de la deidad personal del soñador.

Otros sueños eran sencillamente informativos. Cierta autoridad en la materia habla de dos casos de época tardía en que la diosa Hathor se aparece a los fieles en sueños. En el primero, Hathor se aparece a un hombre y le indica, en un sueño, el lugar mejor donde construir su tumba[20].

El sueño en el templo y la incubación de sueños en Egipto

Los egipcios dormían en templos para recibir sueños de inspiración divina. Después de purificarse y de realizar un sacrificio, el fiel se retiraba y se acostaba al anochecer. En este sueño (reposo) sagrado recibía un mensaje de la deidad del templo.

Estos sueños podían facilitar directamente visiones del futuro, advertencias sobre peligros, incluso éxitos en el amor y en los negocios. En algunas ocasiones se

podían recibir sueños destinados a animar al que soñaba con la deidad, a darle una confirmación divina de que iba por el buen camino.

Este rito religioso, que quizás se practicara de manera aislada en su principio, se extendió por todo Egipto y alcanzó una popularidad enorme. Muchos templos eran famosos por los mensajes que se recibían en ellos durante el sueño sagrado. Entre ellos se contaban los templos de Isis en la isla de Filas[21] y en Koptos[22]; el de Imhotep en Menfis[23]; el de Setis I en Abydos[24]; el de Toth en Hermópolis[25]; el de Serapis en Alejandría[26]; el de Ptah Sotmu en Menfis[27]; y el templo de Amón-Ra en el desierto libio, a doce jornadas de Menfis[28]. La popularidad como inspirador de sueños de Serapis (deidad que no fue reconocida hasta el periodo de los Tolomeos)[29] puede dar a entender que la incubación de sueños alcanzó su máximo nivel de popularidad en una época más bien tardía dentro de la historia egipcia.

La función primitiva de la incubación de sueños en Egipto pudo ser la recepción de un medio terapéutico (una medicina, una oración), o de la misma curación directa durante el reposo enviada por la deidad. Así sucedía por lo menos en los templos de Isis, cuyos poderes eran tan grandes que la llamaban «la curadora de todas las enfermedades»[30].

Un caso de sueño incubado

Mehitousket, esposa de un célebre mago egipcio, Setme Khamuas, jamás se había quedado encinta, de modo que durmió en el templo de Imhotep[31]. En un sueño le indicaron que preparase una medicina con cierta planta y que se la diera a su marido[32]. Ella siguió el consejo, y el remedio tuvo éxito: dio a luz a un hijo. Setme Khamuas recibió en un sueño el nombre que debía imponer al niño, y éste llegó a ser un gran mago[33].

Los *procedimientos aplicados en los templos de sueños*

Naturalmente, los templos en los que se realizaba la incubación de sueños no sólo servían para este fin. Las sacerdotisas, los sacerdotes y el personal del templo en general también realizaban una serie de rituales diarios, daban consejos a los enfermos y a los que tenían preocupaciones, y cumplían otras tareas. Algunos templos parecían pequeñas ciudades, y en ellos trabajaban barberos, jardineros, cerveceros y otras personas útiles.

A partir de los datos fragmentarios que han llegado hasta nosotros podemos trazar un cuadro de los procedimientos que se seguían en los templos de oráculos oníricos. La mayoría de los templos estaban abiertos a los ricos y a los pobres, a los jóvenes y a los viejos, a los enfermos y a los sanos, a las mujeres y a los hombres[34]. El fiel llegaba al templo, unas veces por iniciativa propia, otras como consecuencia de un sueño previo en el que la deidad le recomendaba la visita. Era requisito indispensable la fe absoluta en el poder y en la influencia de la deidad[35].

A juzgar por las prácticas egipcias posteriores de la época de los Tolomeos, es probable que el fiel se sometiera a continuación a algún tipo de purificación. Para la incubación de sueños era indispensable un estado de absoluta pureza (parece ser que consistía en no haber tenido relaciones sexuales en un periodo determinado)[36]. Se podía ordenar al fiel que ayunase o que tomase sustancias que le inducían sueños benéficos[37].

Comenzaban los rituales. Eran dirigidos por los sacerdotes del templo (muchos de los cuales eran sacerdotisas; algunos desempeñaban la función exclusiva de sacerdotes de sueños)[38]. El suplicante ofrecía, casi con toda seguridad, un sacrificio de algún tipo (cruento o incruento). A continuación los sacerdotes invocaban el nombre de la deidad. Es posible que el paciente pronunciara también algunas de estas oraciones, pues a la deidad le agradaba «escuchar la oración» y manifestar Su presencia ante el fiel («Vuelve Tu rostro hacia mí»)[39].

En las oraciones solían incluirse afirmaciones piadosas como las siguientes:

Tú que haces milagros y *eres benevolente en todos tus actos.*
(Especialmente adecuada para las curaciones)

Tú que envías hijos a quien no los tiene.
(Esterilidad masculina o femenina)

Tú que puedes entregar a todos los medios de salvación.

A continuación se suplicaba a la deidad que apareciera en el sueño del durmiente y que le revelase la información pertinente. Probablemente estas oraciones se dirigían a la estatua de la propia deidad, pues se trataba de la manifestación terrenal más próxima de la diosa o del dios.

Después, el fiel dormía dentro del recinto del templo.

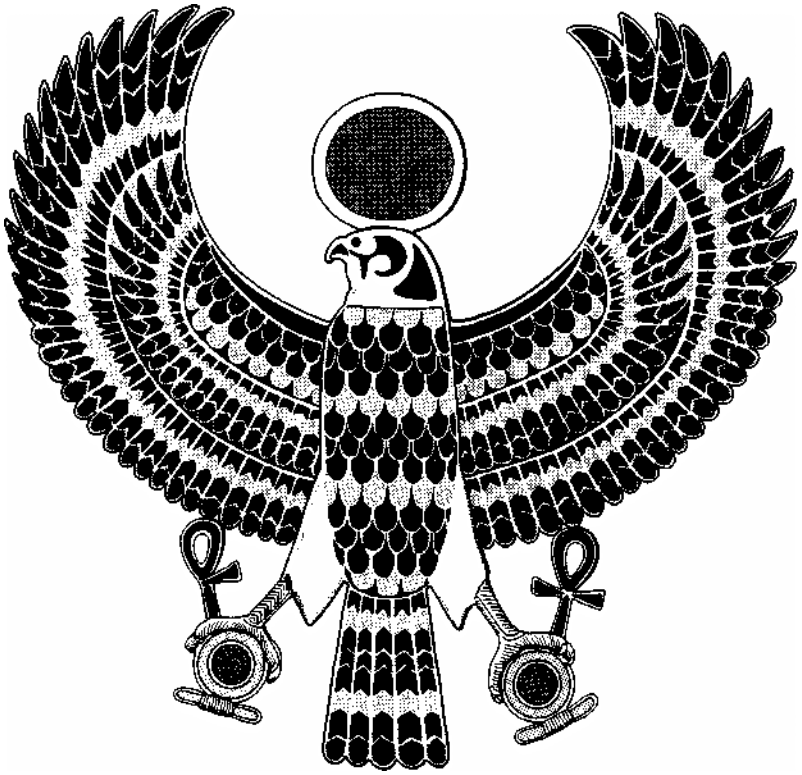
Si la deidad lo tenía a bien, se aparecía al fiel y muchas veces se dirigía a él llamándolo por su nombre[40]. Después de identificar así al suplicante, la diosa o el dios respondía a su pregunta. En algunos casos, la respuesta onírica era muy concreta[41]. En otras ocasiones, el mensaje estaba cargado de un profundo simbolismo[42]. En cualquier caso, el fiel solía sentirse revitalizado espiritualmente al despertar, dispuesto a desentrañar la naturaleza del mensaje.

La interpretación de los sueños

Los sueños cargados de simbolismo místico tenían que ser interpretados necesariamente. Ayudaban a los soñadores unos sacerdotes especializados en la interpretación de sueños[43], o simplemente el personal religioso general del templo, que conocería a fondo los símbolos y las manifestaciones habituales de las deidades.

Los sacerdotes del templo desentrañaban los mensajes encubiertos de la deidad del templo. Seguramente, era bastante sencillo interpretar ciertos símbolos (serpientes, aves, amuletos y otros objetos relacionados directamente con el culto de la deidad). No obstante, se ha conservado al menos un libro de sueños del antiguo Egipto, lo que da a entender que estos libros se pudieron utilizar en los templos o para"uso privado.

Los libros de sueños son catálogos de símbolos o de actos que aparecen en los sueños, con sus respectivas interpretaciones (ver el capítulo 8). El ejemplo egipcio (llamado *Papiro Ches-ter Beatty III)* se descubrió en Tebas, y fue escrito en el 1350 AEC, aproximadamente[44]. Del análisis del texto se desprende que se trata de una recopilación de textos más antiguos, algunos de los cuales se remontan probablemente hasta el año 2000 AEC[45].



El esmerejón era el símbolo del dios-sol Ra-Harakhti.

El Papiro Chester Beatty III nos ofrece una apasionante visión del simbolismo onírico egipcio. En este papiro se recogen unos 108 sueños con sus interpretaciones, y también figura el texto de una fórmula mágica para contrarrestar el efecto de los sueños «malos»[46]. Por desgracia, el papiro está deteriorado y se ha perdido la introducción del libro y sus últimas frases. Lo que se conserva son las propias interpretaciones de los sueños[47].

El papiro Beatty está escrito con una bella caligrafía hieráti-ca. En la columna de la derecha (el papiro se leía de derecha a izquierda) se reseñan diversos símbolos o actos que pueden aparecer en el sueño. En la parte izquierda del papiro se indican sus interpretaciones. La traducción de cada interpretación comienza con la palabra «bueno» o «malo»[48]; no se escribía la palabra misma, que podía traer mala suerte, sino que se escrían con tinta negra las interpretaciones «buenas» o favorables, y con tinta roja las «malas» o desfavorables[49].

Curiosamente, en esta obra aparece un capítulo dedicado a la interpretación de los sueños recibidos por los adoradores de Set. Sólo se conserva la introducción de este capítulo; se han perdido las interpretaciones mismas[50]. Es la única distinción que se hace en toda la obra con respecto a los adoradores de una deidad determinada. Basándonos en la deducción pura, *parece* probable que el recopilador del papiro Beatty fuera adorador de Set, o por lo menos que estuviera familiarizado con este grupo, y que por eso registrara esos sueños. Es posible que cada deidad tuviera interpretaciones propias para los sueños de sus adoradores; todas ellas se han perdido.

Las interpretaciones que se registran en el papiro Beatty son algo mecánicas. Cierto estudioso[51] sugiere que el libro de sueños podía ser un manual para la formación de nuevos intérpretes de sueños, o que servía para el uso privado de las pocas personas que sabían leer; otro afirma que el papiro Chester Beatty tiene

más de obra literaria que de verdadero manual para el uso práctico[52]. No podremos conocer la verdadera razón de ser del papiro hasta que aparezcan nuevos ejemplos y podamos comparar los textos entre sí.

A continuación se presentan algunos sueños junto con sus interpretaciones según el papiro Beatty. (El texto se refiere constantemente al «soñador», en masculino; esto puede deberse al traductor del papiro, sir Alan Gardiner; no tenemos ninguna indicación de que esos sueños sólo tuvieran significado para los hombres.)

Matar un buey: Bueno. Los enemigos del soñador se retirarán de su presencia[53].
Escribir sobre una paleta: Bueno. Se establece el negocio del soñador[54].
Recoger dátiles: Bueno. Su deidad le entregará alimentos[55].
Ver un gato grande: Bueno. El soñador recogerá una cosecha abundante[56].
Descubñr las nalgas: Malo. El soñador quedará huérfano[57]. (Se trata de un juego de palabras: el nombre egipcio de las nalgas se parece a la palabra «huérfano»[58]. Al parecer, estos juegos de palabras eran bastante habituales en los análisis oníricos egipcios[59].)
Beber vino: Bueno. El soñador vive en la virtud[60]
Ver el propio rostro como el de un leopardo: Bueno. Ganará autoridad sobre sus conciudadanos[61].
Verse a sí mismo muerto: Bueno. Indica larga vida[62].
Tallar con las manos la figura de un buey: Bueno. Indica que matará a su rival[63].
Cubrirse con un velo: Bueno. Sus enemigos se retirarán de su presencia[64].
Copular con un cerdo: Malo. Será despojado de sus posesiones[65].
Serrar *madera:* Bueno. Sus enemigos morirán[66].
Dientes que se caen: Malo. Muerte a manos de sus subordinados[67].
Cazar pájaros: Malo. Perderá algunas propiedades[68]. *Ver una serpiente:* Bueno. Se arreglará una disputa[69]. *Llenar jarros:* Malo. Una pérdida grande[70].
Servir cerveza de un recipiente: Malo. El soñador sufrirá un robo[71].

Como se puede apreciar en esta selección de interpretaciones egipcias de sueños, los egipcios aceptaban que unos símbolos oníricos que parecen positivos pudieran interpretarse a veces de maneras negativas, y que los símbolos negativos pudieran interpretarse de maneras positivas. Buen ejemplo de ello es el caso de la muerte del soñador, interpretada como señal de larga vida. Este concepto también se adoptó en las antiguas Grecia y Roma, y se ha conservado hasta la actualidad.

Sueños inducidos por magia

Un antiguo papiro que se conserva en el museo del Hermi-tage deja bien claro que se relacionaba la magia con los sueños. El papiro afirma que uno de los motivos por los que Isis creó la magia fue su intención de dotar a los humanos de un arma eficaz contra los peligros con que se enfrentaban tanto durante el reposo como durante la vigilia[72].

Se han conservado algunos ritos egipcios dirigidos a inducir sueños de inspiración divina[73]. Uno de ellos es bastante conocido. Se escriben ciertos nombres sobre un trozo de tejido de lino. El tejido se retuerce para formar la mecha de una lámpara, se impregna de aceite, se coloca en una lámpara y se le prende fuego[74]. El consultante se abstiene de tomar alimentos. Se pronuncia siete

veces una fórmula ante la lámpara. Se apaga la lámpara y el consultante se echa a dormir[75].

Si bien estos ritos solían practicarse en el propio hogar, también era posible consultar a los magos y pedirles ayuda. Estos ritos consistían en pronunciar oraciones y fórmulas mágicas y en manipular objetos poco comunes (escribir con tintas especiales, dibujar símbolos secretos, etcétera). Como siempre, se suplicaba a la deidad que enviase un sueño al fiel[76].

Bes y los sueños

Parece ser que Bes fue una de las deidades personales más populares en el antiguo Egipto. Se le suele representar como un enano desnudo con cara chata y piernas arqueadas. Era el protector de la música y de las artes[77], y protegía a las parturientas[78]. También se le invocaba antes del reposo para que enviase sueños agradables[79] y para que protegiese al soñador de las pesadillas[80]. Se colgaban pequeñas figuras de cerámica que representaban a Bes sobre los cabeceros de las camas[81], o bien se tallaba su imagen en el propio cabecero para que protegiera al durmiente de la venida de espíritus malos durante el reposo[82].

También se invocaba concretamente a Bes para que enviase sueños proféticos[83]. Para que Bes enviase un sueño, el fiel preparaba una tinta mágica, entre cuyos ingredientes figuraban el incienso, la mirra, el agua de lluvia, el cinabrio, el jugo de moras y el jugo de ajenjo, mezclados con tinta negra corriente[84].

El fiel utilizaba esta tinta para dibujar sobre su mano izquierda una representación de Bes o un símbolo suyo. La mano derecha se envolvía en un extremo de una larga tira de paño negro consagrada quizás a Isis. Se guardaba silencio mientras el fiel se echaba a dormir. En ese momento se enrollaba el resto del paño negro alrededor de la garganta y, mientras el fiel dormía en esta postura algo extraña, Bes se le aparecía en un sueño[85].

Eliminación mágica de los efectos de los sueños dañinos

Cuando aparecía en un sueño la advertencia de un próximo desastre, el fiel, como es natural, oraba a su deidad pidiéndole ser liberado del peligro amenazador. Quizás se incubara o se indujera mágicamente un segundo sueño para recibir los consejos de la deidad sobre el modo de evitar el futuro desafortunado que se había predicho.

Las fórmulas mágicas para evitar que se cumplieran las predicciones de los sueños se utilizaban también en la incubación de sueños en los templos. Un ejemplo conservado resume la naturaleza de estas fórmulas mágicas. Al despertarse el soñador después de haber tenido un sueño terrible, los sacerdotes le instaban a que rezase a Isis para alejar las fuerzas malignas (o para evitar, de algún otro modo, que se hiciera realidad el sueño). Se entregaba al fiel soñador pan empapado de cerveza y de mirra; éste se lo frotaba inmediatamente en la cara[86]. Probablemente en esta fórmula mágica dedicada a Isis intervenía el pan y la cerveza porque ambos están consagrados a Isis, la divina cervecera.

Está claro que el reposo y los sueños desempeñaban un papel de primer orden en la religión personal de los antiguos egipcios. Las deidades se reunían con sus fieles durante el reposo. También se invocaba a las deidades para que protegiesen al durmiente y para que indujeran sueños. Se producían curaciones durante el

sueño en el templo. Los sueños eran uno de los pocos métodos que tenían a su disposición los seres humanos para acceder a la presencia de sus deidades.

Las diosas y dioses del antiguo Egipto no vivían en cumbres altas e inaccesibles. Rodeaban a sus fieles de amor, de atención y de apoyo, y les comunicaban su apoyo por medio de los sueños.

Capítulo 3

El Oriente Medio
(Sumer, Babilonia y Asiría)

SUMER

EL sumerio fue un pueblo extraordinario no semita, notable por sus logros propios en los campos del ordenamiento jurídico, la educación, las reformas sociales, la medicina, la agricultura, la filosofía, la arquitectura y la literatura[1]. Lo más notable de todo es que la existencia misma de este pueblo era desconocida hasta hace unos 140 años[2], época en que los arqueólogos, que buscaban restos asirios, empezaron a descubrir pruebas sorprendentes de la existencia de una civilización más antigua todavía. Los datos se fueron acumulando poco a poco, y, en 1850, un arqueólogo muy respetado publicó un trabajo en el que dudaba de que fueran los asirios y los babilonios quienes habían inventado la escritura cuneiforme[3].

Hasta este momento, la mayoría de los trabajos arqueológicos en el Oriente Medio habían tenido como fin demostrar la veracidad de la Biblia, y sólo se habían estudiado las culturas semitas (Babilonia, Asiría, Acad). La posibilidad de que hubiera existido una cultura no semita anterior a la babilónica parecía absurda,

pues no se hablaba de ella en IcrBiblia. A raíz de las polémicas subsiguientes se emprendieron excavaciones en Irak. Los objetos y las construcciones que se descubrieron allí demostraron definitivamente la existencia de Sumer[4]. Posteriormente se realizaron muchas más excavaciones.

Las investigaciones arqueológicas en Sumer no dejaron de chocar con los obstáculos que planteaba la estrechez de miras de algunos arqueólogos durante varias décadas. Pero, con el tiempo, el importante volumen de vestigios lingüísticos y artísticos de una cultura antigua no semita ya no pudo ser pasado por alto, y Sumer llegó a los libros de historia.

Las fechas más antiguas de la historia de Sumer

Los primeros asentamientos en Sumer datan del 4500 AEC, aproximadamente[5]. Sumer dominó Mesopotamia durante 2.750 años, y produjo una rica cultura filosófica. Por desgracia, es poco lo que sabemos acerca de la historia antigua de Sumer. Los sumerios no conocían el concepto de la crítica histórica y, de hecho, creían que la mayoría de los sucesos venían determinados por sus deidades y que eran obra suya, sin intervención humana[6]. Las primeras crónicas históricas hablan únicamente de la presentación de ofrendas religiosas y de la construcción de templos por parte de los dirigentes. No obstante, podemos concretar algunas ideas sobre los conceptos sumerios de la religión y de los sueños.

La religión sumeria

La religión sumeria era politeísta. Las primeras deidades surgieron directamente de la naturaleza: el sol, la luna, el cielo, las nubes, la tierra, el agua, el viento, los ríos, las montañas, las llanuras y otras fuerzas y esferas naturales[7]. Las herramientas que eran indispensables para la vida en el antiguo Sumer también se relacionaban con deidades[8]. Las deidades habían creado todo lo que existía por la manifestación del poder de sus mundos divinos[9].

Los sumerios creían que los seres humanos habían sido creados con un único propósito: servir a las deidades y adorarlas[10]. La vida era una serie de dudas y de temores sobre el futuro. Ni siquiera la misma muerte ofrecía una liberación: los espíritus de los fallecidos viajaban a un mundo subterráneo espantoso y oscuro donde la existencia era más triste todavía que la que se vivía sobre la tierra[11]. No se encuentra ninguna alusión al concepto de reencarnación. De hecho, los sumerios llamaban al otro mundo «el país de donde no se vuelve»[12].

Las deidades sumerias estaban concebidas como seres completamente antropomórficos[13], aunque eran mucho más poderosos que cualquier ser humano. A las deidades les agradaba comer y beber (de aquí que se les presentaran ofrendas de alimentos). Se casaban entre ellas, tenían hijos y hogares y daban muestras de tener todas las virtudes y todas las flaquezas de los seres humanos[14].

Es posible que la sumeria fuera la primera civilización que reconoció la existencia de una deidad personal a través de la cual se podía entrar en contacto con deidades superiores[15]. Las diosas y dioses mayores (An, dios del cielo; Enlil, dios alado; Ninhur-sag, la gran Diosa Madre, y Enki, dios de la sabiduría) eran tan poderosos y tenían tantas ocupaciones que no podían ocuparse directamente de los deseos humanos. Por eso se accedía a ellos a través de deidades personales, que

quizás tuvieran menos responsabilidades, y con las que, por lo tanto, se podía establecer contacto en el culto individual y no sólo en los ritos estatales[16].

Aunque los actos individuales de piedad (las oraciones, las ofrendas, etcétera) estaban bien considerados[17], se daba mayor importancia a los 'rituales de los templos. Cada ciudad-estado disponía de su propia divinidad tutelar con su correspondiente templo, y era dicha deidad, en gran medida, la que protegía a los habitantes de la región. Ya en el 3000 AEC se construían templos consagrados a deidades concretas[18].

Los sueños entre los sumerios

Es poca la información que se ha conservado sobre las creencias sumerias relacionadas con los sueños. Sí sabemos que este pueblo aceptaba el origen divino de. por lo menos, algunos sueños. Es posible que se creyera que la deidad entrase en la conciencia del soñador a través de un orificio de la cabeza, pues algunos textos afirman que la deidad que inspiraba el sueño se ponía «de pie» sobre la cabeza del soñador[19].

El caso más antiguo de sueño divino conocido en la civilización sumeria fue el que tuvo Eannatum, rey sumerio de la ciudad-estado de Lagash. Hacia el 2450 AEC, Eannatum dejó escrito que su dios personal, Ningirsu, «se había puesto de pie sobre su cabeza» mientras dormía y, en un sueño, le había informado de que en la próxima guerra que iba a mantener contra la ciudad de Umma. el rey de Kish no iba a tomar partido por ninguno de los dos bandos[20].

Podemos deducir otras indicaciones de un poema religioso que se encontró escrito sobre dos cilindros que aparecieron en las excavaciones de Lagash, y que es el texto escrito sumerio más largo que se conserva. En esta narración se habla de los sueños divinos de Gudea (rey de Lagash entre el 2199 y el 2180 AEC). En un sueño, Gudea ve una figura masculina alta, que lleva ceñida una corona divina. Le salen alas de los hombros y tiene un león tendido a cada lado[21].

En el sueño sale el sol en un momento. A Gudea se le aparece una mujer que porta un punzón de oro y una tablilla de arcilla en la que está dibujado un mapa de las estrellas. Le sigue un «héroe» que lleva una tablilla de lapislázuli. El héroe traza en su tablilla los planos de un templo. Cerca, hay un asno macho que está escarbando en la tierra[22].

Cuando Gudea se despierta se siente muy intrigado por este sueño, de modo que viaja hasta el templo de Nanshe, la diosa que interpreta los sueños divinos. Ya en el templo, Gudea presenta sus ofrendas y ora, y después se echa a dormir. Mientras duerme, relata a Nanshe el sueño que le inquieta:

> Me ha venido algo en las horas de la noche;
> Su significado no lo sé... Que la profetisa,
> Que la que conoce lo que me atañe,
> que mi Diosa Nanshe me desvele su sentido.
> ¡Oh, Nanshe! ¡Oh, Reina! ¡Oh, señora de designios
> impenetrables (...) Tu palabra es fiel y brilla
> con gran fulgor. Eres la profetisa de las deidades (...)
> ¡Oh, Madre Interpretadora de los sueños!
> He aquí lo que vi...[23]

Gudea refiere su sueño. A continuación, Nanshe se lo interpreta. Le dice que el hombre alto era el dios Ningirsu, que ordenaba a Gudea que le construyera un

nuevo templo para Su culto. La aurora representaba a Ningishzida, deidad personal de Gudea. La mujer con el punzón y la tablilla de arcilla era Nisaba (diosa de la escritura); las estrellas que aparecían en Su punzón eran una orden divina para que construyera el templo de acuerdo con las «estrellas sagradas» (seguramente quiere decir que se debían tener en cuenta ciertos factores astrológicos).

El «héroe» que porta la tablilla de lapislázuli era Nindub, un dios arquitecto, que trazaba los planos del nuevo templo. Por último, el asno macho que escarbaba la tierra era el propio Gudea, que aparecía representado como impaciente por cumplir las órdenes de estas deidades. Después de despertarse, Gudea ofreció un sacrificio, descubrió que los augurios de éste eran positivos, y cumplió las indicaciones de Ningirsu[24].

Este relato es precioso para nosotros, pues nos manifiesta algunos aspectos de las creencias sumerias sobre los sueños:

1. Podían recibirse sueños de las deidades.
2. Podían aparecer varias deidades en un mismo sueño, relacionadas todas ellas con el mensaje del sueño.
3. También era probable que estuviera presente la deidad personal del soñador.
4. El simbolismo onírico podía ser oscuro. En ese caso se podía pedir a ciertas deidades que interpretasen el sueño. Por otra parte, existía en Sumer una categoría especial de sacerdotes, los *ensi,* especializados en la interpretación de sueños[25].
5. En Sumer se practicaba alguna forma de incubación de sueños. Dado que todos los actos de los hombres y el futuro de sus vidas estaban determinados por las deidades, parece razonable suponer que los fieles visitaban ciertos templos para conocer una parte al menos de aquellos planes divinos. No obstante, no debemos creer que la incubación de sueños fuera necesariamente un método de aplicación general para recibir orientaciones divinas. Como indica el relato de Gudea, es posible que las personas se dirigieran al templo con este fin principalmente después de haber recibido un sueño misterioso en otra parte.
6. El propio soñador podía *aparecer* en el sueño representado bajo una forma simbólica.
7. Se ofrecían sacrificios tras la incubación de sueños.

Un texto titulado «La muerte de Dumuzi», de hacia el año 1750 AEC, nos ofrece más datos sobre las ideas sumerias acerca de los sueños. En esta obra el dios pastor de Erech, Dumuzi, tiene una premonición de su propia muerte. Sale a la llanura desierta, se queda dormido y sueña con una experiencia terrible y cargada de presagios. Al despertarse, Dumuzi se siente incapaz de desentrañar el simbolismo del sueño y llama a su hermana, Geshtinan-na (célebre diosa de la interpretación de los sueños divinos, así como poetisa y cantante), para que interprete su sueño[26]. Por desgracia, Ella afirma que augura Su muerte. (Los antiguos escribas sumerios no nos han explicado cómo podían morir las deidades, aunque el hecho puede indicarnos su origen humano.)

Este texto nos ofrece un dato más en nuestro estudio de los sueños en Sumer: las mismas diosas y dioses soñaban y podía resultarles difícil interpretar sus propias visiones nocturnas.

Las diosas como interpretadoras de sueños

A partir de la información que se desprende de las fuentes citadas y de la epopeya sumeria *El poema de Gilgamés,* nos queda la firme impresión de que todas las deidades sumerias relacionadas con la interpretación de los sueños eran femeninas: Nanshe, Geshtinanna y Ninsun (de la que se habla en el poema de Gilgamés). Hay que reconocer que son pocos los textos del antiguo Sumer que han llegado hasta nosotros, pero parece que podemos afirmar con cierta seguridad que, si bien podían aparecer dioses masculinos en los sueños, las deidades masculinas sumerias no interpretaban sueños.

BABILONIA Y ASIRÍA

Babilonia surgió como potencia política independiente. Al parecer, su aparición se hizo posible por un retroceso del río Tigris, debido a un cambio climático. El retroceso del río dejó una amplia superficie de tierra fértil, que antes era inhabitable, y que estaba situada al norte y al este de las ciudades ya establecidas del imperio sumerio. Los asentamientos de pueblos semitas empezaron aproximadamente en el 2371 AEC[27], y surgieron varias culturas.

La primera gran civilización que se arraigó en lo que después se llamó Babilonia fue la acadia (así llamada por el nombre de su capital, Acad). A diferencia de los sumerios, los acadios eran semitas. Conquistaron Sumer en poco tiempo. Aunque se conservaban ciertos aspectos de la cultura sumeria, las ciudades-estado de Sumer ya no eran independientes.

El dominio acadio fue relativamente breve: duró unos 141 años[28]. Pero tuvo gran importancia, pues fueron los acadios quienes introdujeron los primeros elementos semíticos (no hebreos) en las prácticas religiosas sumerias.

Un pueblo llamado Guti derrotó a los acadios, pero aquéllos, a su vez, fueron expulsados por los sumerios, que reestablecie-ron su cultura. Este «nuevo periodo sumerio» duró aproximadamente desde el 2112 al 2004 AEC; Babilonia derrotó a Sumer hacia el 2000 AEC[29].

Sumer cambió mucho bajo el dominio babilónico. Se introdujeron nuevas deidades (que se correspondían, en muchos casos, con diosas y dioses sumerios). Los babilonios aprendieron la escritura cuneiforme y empezaron así a registrar su historia. Algunos de los primeros reyes ordenaron que se transcribiesen antiguos textos sumerios en un intento de conservar su sabiduría. Una colección de estos textos (escritos sobre tablillas de arcilla) se preparó para la biblioteca de Asurbanipal (668-627 AEC), en un periodo tardío de dominio asirio, después de que este pueblo conquistara Babilonia.

Algunos elementos difusos de estas culturas se mezclaron con la cultura sumeria anterior. Es difícil determinar de qué cultura concreta procede cada una de las prácticas que presentamos en los párrafos siguientes, hasta el fin del capítulo.

La adivinación babilónica y asiría

Parece que los pueblos que habitaban en la antigua Babilonia tenían mucho en común con los sumerios: la voluntad de las deidades era ley absoluta; tras la

muerte no había más que una existencia gris; y había que estar presentando constantemente sacrificios propiciatorios a las deidades para evitar graves calamidades[30]. Las artes de la magia, la profecía, la adivinación y la interpretación de los sueños estaban plenamente desarrolladas, con sus respectivos rituales y sacerdotes especializados[31].

El arte de la adivinación alcanzó gran importancia en el mundo babilónico como medio para determinar la voluntad de las diosas y de los dioses. Entre los muchos métodos empleados se contaban la observación de los arúspices (examen del hígado del animal sacrificado); la observación de los augurios; la lecano-mancia (lectura de las formas del aceite al derramarlo sobre el agua); la libanomancia (adivinación por el humo), y otras prácticas[32]. La mayoría de estos métodos eran para el uso exclusivo de los sacerdotes, normalmente al servicio de los reyes[33]. Pero existía otro medio para conocer la voluntad de las deidades: el sueño.

Los sueños en Babilonia y en Asiría

Los asirios sabían que los seres humanos sólo podían comunicarse libremente con las deidades durante el reposo[34]. Algunas veces esta comunicación adoptaba la forma de un sueño simbólico[35], pero otros sueños también podían estar muy claros. La mayoría de los sueños eran revelaciones de la voluntad divina, aunque otros estaban inducidos por demonios[36].

Los reyes babilonios y asirios se basaban mucho en los sueños para gobernar su país, para planificar y realizar las construcciones públicas, para hacer planes de batalla, e incluso para animar sus ánimos decaídos. Ishtar se apareció a Asurbanipal en un sueño, con Sus atributos de Diosa de la guerra, y le encargó que atacara a un pueblo vecino[37]. Después, cuando el gran rey asirio se sentía desanimado, se le apareció en sueños y le prometió que marcharía en cabeza del ejército del rey y lo conduciría a la victoria[38]. Otro rey babilonio, Nabonidus, vio en un sueño a Marduk y a Sin que le ordenaban que restaurara el templo de Harrán[39]. Se encuentran muchos otros ejemplos de sueños de este tipo[40].

En las descripciones de estos sueños divinos espontáneos se suele decir que las deidades están «de pie sobre la cabeza» del soñador; esto puede indicar que se creía que la deidad entraba en el cuerpo del soñador a través de su cabeza[41]. O bien, el alma humana podía abandonar el cuerpo y ser llevada por la deidad durante el reposo[42].

La incubación de sueños

El proceso del sueño (reposo) sagrado tuvo un uso más generalizado en la antigua Babilonia que el que había tenido en Sumer. Existía, no obstante, una diferencia principal: en vez de ser el propio fiel quien recibía el sueño, era un sacerdote de un cuerpo especial, el de los shabru, quien soñaba en su nombre[43].
Dentro del templo se destinaba una habitación especial para este fin. En dicha habitación, el shabru caía en el reposo divino a instancias del fiel que quería resolver un problema. Por la mañana, el *baru* (adivino) interpretaba el sueño para el consultante[44]. *Parece* ser que el reposo en el templo (la incubación de sueños) era más bien una medida de emergencia. Los datos indican que también se practicaba la incubación de sueños más tradicional (en la que el consultante recibe

directamente el reposo divino)[45], pero los «dormidores profesionales» eran bastante populares.

El rey Hammurabi ante Shamash, Señor de la Visión.

Se ha conservado por lo menos un caso de incubación personal de sueños, que demuestra que los parientes o amigos de una persona podían tener sueños en su nombre. Cuando Alejandro Magno estaba en Babilonia, cayó enfermo y envió a sus generales a E-Sagila (el templo de Marduk) para que soñaran el tratamiento que pudiera curarle[46].

Deidades relacionadas con los sueños

Como hicieron la mayoría de las culturas, los babilonios y los asirios atribuyeron los sueños a deidades determinadas. Entre ellas estaban la diosa Mamir (también llamada Mamu y Mami; era, además, una comadrona divina); Mamu-da-ge (derivada de Mamu, evidentemente); Zakar (también llamado Zaqiqu), mensajero del dios lunar Sin, y Zakar-mas-ge. Todos ellos estaban sujetos a Shamash, dios del

sol, Señor de la Visión y creador divino de los sueños. Todas las deidades relacionadas con los sueños estaban sometidas a Su control[47].

Ya hemos hablado de cómo se presentaba Ishtar ante los reyes en sueños para darles consejos y proponerles planes de batalla. Su fama en este contexto puede estar relacionada en algún sentido con Su carácter lunar, pues, así como la luna ilumina el cielo oscuro de la noche, así llevaba Ishtar la luz a sus fieles por la noche.

Oraciones para inducir sueños

Se han conservado fragmentos de oraciones asirías dirigidas a inducir sueños positivos y elevadores, así como para evitar los malos sueños. He aquí una oración asiría para ensueños que se encontró en la biblioteca de Asurbanipal:

Oh, dios de la luna nueva [Sin];
Sin rival en tu poder;
Cuyos designios nadie puede comprender;
Te he vertido una libación pura de la noche;
Te he ofrecido una bebida pura,
¡Me inclino ante Ti, me levanto ante Ti, Te busco!
¡Envíame pensamientos de favor y de justicia!
Para que mi dios y mi diosa, que llevan muchos días airados conmigo.
Se reconcilien en el bien y en la justicia; para que mi camino
sea afortunado, para que mi senda sea recta. Y que envíe a Zakar, Dios de los sueños, por la noche,
para que me libere de mis pecados[48].

La interpretación de los sueños

La interpretación asiría y babilónica de los sueños se basaba en gran medida en las colecciones de datos recogidos sobre los significados de los sueños (una gran parte de los cuales se han perdido). Tenían mucha importancia en los sueños los movimientos, los números, las posiciones (derecha o izquierda) y el aspecto de las deidades que aparecían bajo figura humana[49].

Una serie de predicciones basadas en sueños se escribió en once tablillas encontradas en Babilonia y encabezadas con el nombre de Zakar (Zaqiqu), dios de los sueños[50]. Seguramente fueron escritas hacia el 1500 AEC[51].

Sabemos bastante acerca de la interpretación asiría de los sueños. Si el soñador vuela repetidas veces, lo perderá todo[52], mientras que encontrarse con un pájaro en el sueño indica la próxima recuperación de una posesión perdida[53]. Recibir una copa vacía indica pobreza futura; una olla llena, fama futura y una familia numerosa[54]. Talar palmeras datileras indica que se resolverán los problemas del soñador[55], y asir una serpiente indica protección divina[56].

Los asirios también aceptaban el significado inverso de los sueños. Soñar con ser bendecidos por una deidad indicaba la ira de esa deidad contra el soñador, mientras que las maldiciones emitidas por la deidad contra el soñador querían decir que las oraciones de éste serían aceptadas[57].

Las sacerdotisas *interpretadoras de sueños*

Un tipo especial de sacerdotisas acadias (las *sa'iltu)* se especializaban en la interpretación de los sueños. Estas sacerdotisas se encuentran en las primeras épocas de la cultura babilónica, y sus consultantes solían ser mujeres[58].

Evitar la influencia de los sueños maléficos

Algunos sueños, inspirados por los numerosos demonios que se movían por el mundo babilónico, eran simples pesadillas. Estos sueños no sólo inquietaban el reposo del la persona; también afectaban a su salud. Cuando esto sucedía, la persona visitaba a un exorcista para que eliminara al demonio que causaba la pesadilla.

Otro método para evitar la influencia de un mal sueño consistía en relatar el sueño a un trozo de arcilla y disolverlo después en agua pronunciando exorcismos. Esta acción liberaba al soñador de la contaminación por los demonios[59]. *Parece* ser que en el antiguo Sumer existían prácticas semejantes[60].

En un tercer método que se utilizaba para evitar la influencia negativa de las pesadillas, el afectado solicitaba un sueño divino que le revelase los métodos más eficaces para expulsar el mal. *Parece* que estas prácticas rituales ya se conocían en el 1700 AEC[61].

El poema de Gilgamés

Los sueños desempeñan un papel central en el *Poema de Gilgamés;* algunos pasajes de esta obra proceden del antiguo Sumer (hacia el 4000 AEC), aunque las versiones más completas que han llegado hasta nosotros son babilónicas. Enkidu, un «hombre salvaje» del bosque, ha conocido a una cortesana llamada Shamhat (que seguramente era una prostituta sagrada relacionada con el templo de Ishtar en Uruk)[62]. Shamhat dice a Enkidu que éste debe dirigirse a Uruk para ver al rey Gilgamés, que es un hombre «radiante». La cortesana dice que a Gilgamés se le anunciará la llegada de Enkidu en un sueño[63].

En esta epopeya, Gilgamés tiene en total dos sueños profetices. En el primero pasea en Uruk de noche con amigos suyos y se encuentra un meteorito caído en plena calle. Gilgamés intenta levantarlo, pero es incapaz de hacerlo por su peso. Con ayuda de otros, porta el meteorito sobre unas correas y lo lleva a su madre. Gilgamés se siente tan atraído por el meteorito que dice a su madre, en el sueño, que le atrae como una mujer. La madre de Gilgamés anuncia que el meteorito es el hermano de Gilgamés[64].

A la mañana siguiente, Gilgamés se levanta de la cama y cuenta su sueño a su madre, que es la Diosa Ninsun (adorada en Uruk y *célebre* por Su sabiduría). Ella le explica que el meteorito, que había creado Ella misma para él, sería su amigo querido (Enkidu), al que amaría como a una mujer, y que le sería siempre fiel[65]. Así se cumplía la predicción de que Gilgamés conocería la llegada inminente de Enkidu.

Gilgamés relata a Ninsun un segundo sueño que ha tenido, en el que se sintió atraído poderosamente por un hacha de forma extraña que había encontrado en las calles de Uruk. Amaba al hacha como si fuera una mujer, y la llevaba a su lado. Su madre interpreta el sueño anunciando que el hacha es el bravo camarada que pronto se uniría a él en Uruk y que rescataría a su amigo[66].

Así, Gilgamés tuvo dos sueños profetices, ambos anunciándole la llegada de Enkidu, el hombre salvaje de las montañas, que corre desnudo con las bestias de las colinas y que duerme sobre el suelo.

He comentado con detalle algunos pasajes de esta epopeya porque contiene una de las referencias mesopotámicas más antiguas a los sueños proféticos. Dado que estos sueños se los envió a Gilgamés su madre, la «sabia» diosa Ninsun, bien podemos calificarlos de sueños de inspiración divina.

Capítulo 4

Grecia

LOS antiguos griegos son recordados sobre todo por sus magníficos logros en el arte, la medicina, las ideas políticas, la filosofía, la literatura y la arquitectura. Eran originales y eclécticos a la vez, y asimilaban con plena libertad elementos de las culturas de Egipto, Asia Menor, Babilonia y otras de los pueblos de la época. Estos préstamos culturales se aprecian perfectamente en los conceptos griegos más antiguos sobre los sueños, muy influidos por el pensamiento egipcio y babilónico.

TIPOS DE SUEÑOS

Los griegos distinguían entre los sueños verdaderos y los falsos[1]. También distinguían los sueños de inspiración divina de los que eran producidos por las actividades y las ocupaciones diarias[2]. Consideraban que la mayoría de los sueños eran hechos que habían sucedido en la realidad y no simples fantasías sin sentido[3].

Píndaro afirmó que, durante el día, el alma «dormía» y el cuerpo estaba activo. Por la noche, el cuerpo dormía, y el alma estaba activa y podía recibir advertencias

del porvenir[4]. Durante el reposo, las deidades se ponían a la cabecera de la cama de sus fieles y les daban consejos[5].

No todos los griegos aceptaban el concepto de los sueños divinos. Demócrito escribió que los sueños podían ser emanaciones de personas vivas o de objetos que penetraban en la conciencia del soñador durante el reposo; este concepto, que parece adelantarse a algunas teorías posteriores sobre la telepatía, negaba el origen divino de los sueños[6]. El filósofo Zenófanes *rechazaba* todo tipo de adivinación, incluida la basada en los sueños[7].

Pero la mayoría de los escritores de la antigua Grecia (entre ellos Platón, Aristóteles, Posidonio y otros) opinaban que el reposo era un periodo de comunicación entre los seres humanos y los divinos, y que los sueños eran los recuerdos de estas conversaciones[8]. Este concepto fue ampliamente aceptado en la antigua Grecia.

En la época más antigua, los griegos creían que la mayor parte de los sueños divinos eran enviados por Zeus. Más tarde, los sueños con oráculos procedían de Atenea, Hera, Artemisa, Ascle-pio, Hermes (como mensajero de Zeus), Pan (como «transmisor de los sueños») y de muchas otras deidades. Se atribuía a Hermes el don del reposo reparador, e Hypnos era el dios del sueño.

LA INCUBACIÓN DE SUEÑOS

La incubación de sueños en Grecia (la *enkoimisis),* la práctica de visitar lugares sagrados con la intención de recibir un sueño útil e inspirado, estaba muy influida por las prácticas similares de los egipcios y de los babilonios, aunque se conservan vestigios de formas griegas más antiguas de incubación de sueños. Es posible que la práctica ya estuviera bien establecida mucho antes del 333 AEC[9]. Se consideraba que los sueños recibidos dentro del recinto sagrado de un templo de sueños tenían mayor inspiración divina que los que se recibían en el hogar, y, por lo tanto, que su autoridad era mayor[10].

Algunos templos estaban abiertos a cualquier persona que quisiera recibir un sueño divino[11]. Otros, entre ellos los templos de Isis en Grecia, sólo admitían a aquellos que hubieran sido invitados a ello en un sueño enviado por la deidad[12]. Este sueño se relataba a los sacerdotes del templo, que juzgaban su veracidad y determinaban así si se trataba de una invitación divina a una visita al templo[13]. Si la persona que quería recibir un sueño divino no podía desplazarse físicamente hasta el templo, podía ir en su lugar un pariente suyo o un amigo íntimo[14].

Los templos de incubación de sueños

La mayoría de estos templos y santuarios estaban situados en parajes de gran belleza natural, apartados de las preocupaciones de la vida diaria, y los mismos edificios eran hermosos y atractivos. Estos templos se popularizaron tanto que llegaron a existir 420 contando sólo los de Asclepio, dedicados a los sueños curativos[15], y muchos de ellos funcionaron sin interrupción durante más de mil años, hasta bien avanzado el periodo helenístico de la historia griega[16]. La visita a un templo de sueños era uno de los ritos religiosos más populares en la época.

Cada templo seguía sus propias prácticas, y éstas variaban de una región a otra, pero todas estaban dirigidas a aumentar la probabilidad de que se recibieran

sueños divinos y a garantizar que el soñador recordase dichos sueños a la mañana siguiente[17].

Al llegar el consultante al templo, los sacerdotes determinaban si estaba «puro» (es decir, si se había abstenido de mantener relaciones sexuales durante un plazo determinado). El consultante se ceñía a un régimen alimenticio especial. No podía consumir ciertos alimentos[18]. Tampoco le estaba permitido tomar alcohol[19].

En las ceremonias de purificación, el consultante solía tomar un baño ritual[20], se ungía con aceites[21], y se quemaba incienso y otros sahumerios de olor agradable[22]. También era habitual dentro de los ritos previos a la incubación del sueño la administración de pócimas que inducían al sueño[23].

El rito propiamente dicho solía comenzar por la presentación de un sacrificio (o de ofrendas al templo) por parte del consultante. El carácter de este sacrificio dependía de la riqueza de la persona: los pobres podían ofrecer simples tortas delgadas y perforadas, bañadas en miel o en aceite; los ricos ofrecían dinero, alimentos, carneros[24], cerdos, cabras y otros animales[25].

En algunos casos, cuando se sacrificaba un carnero, el fiel dormía sobre la piel del animal o junto a ella[26]. Los sacerdotes solían percibir una parte del animal sacrificado después de que éste hubiera sido «quemado» (asado) sobre el altar[27]. Pero los sacrificios de animales no eran parte indispensable de los ritos de incubación de sueños. Todas las ofrendas solían acompañarse de oraciones, cánticos y música. Oraban los sacerdotes del templo, así como el consultante[28].

A continuación se realizaban los ritos dirigidos por los sacerdotes. Éstos podían conducir a los consultantes a la cámara interior del templo para llevarlos en persona ante la gran estatua de la deidad[29]. Algunas veces, la parte enferma del fiel se ponía en contacto con la estatua. Por último, los consultantes se vestían de blanco (color que se consideraba inductor de sueños) y se echaban a dormir en el templo[30].

La interpretación

A la mañana siguiente, el fiel podía haber recibido un sueño claro que no necesitara interpretación. Si no era así, los sacerdotes del templo interpretaban el sueño[31]. En los templos de sueños curativos, las sacerdotisas y sacerdotes interpretaban el tratamiento que había indicado la deidad (que solía ser Asclepio)[32]. En Grecia se utilizaban guías normalizadas para la interpretación de los símbolos oníricos.

Los sueños *negativos*

Los sueños cuya interpretación hacía esperar enfermedades, muertes, desgracias, pérdidas de fortuna o de posición, y otras circunstancias negativas en el futuro, exigían tomar medidas. Había muchos métodos para evitar los males que se predecían en esos sueños. Se podía referir el sueño ante Helios (el sol), cuya luz brillante quemaría o ahuyentaría al mal. O bien, se podían ofrecer sacrificios a ciertas deidades protectoras.

Las desgracias menores predichas en sueños se evitaban con un simple baño ritual[33].

La incubación de sueños y la curación

Aunque los templos de sueños cumplían muchas funciones en la época más antigua de la historia Griega, algunos estaban relacionados con la curación[34]. Parece que unos pocos se ocupaban especialmente de la curación de los trastornos sexuales y de la esterilidad[35]. Pero ésta no era la norma general ni mucho menos; los templos de sueños servían para recibir ayuda divina en muchos aspectos de la vida. En épocas posteriores, por influencia egipcia, la mayoría de los templos de sueños se dedicaron únicamente a la curación de enfermedades[36].

En la antigua Grecia existieron dos formas principales de terapia basadas en los sueños. La primera estaba dedicada a Asclepio, dios que era adorado en algunas partes de Grecia, y la segunda se inspiraba en las teorías de Hipócrates.

Asclepio

Asclepio fue un ser humano que vivió hacia el 1100 AEC. Hornero dice que era un hombre que había aprendido el arte de la medicina del célebre centauro Quirón. Con el paso de los siglos, fue deificado y alcanzó una enorme popularidad.

El templo más famoso de Asclepio estaba en Epidauro. Las inscripciones de este templo indican que Su culto comenzó hacia el año 500 AEC[37]. En las estelas descubiertas en las ruinas de Epidauro se relatan los sueños, las enfermedades y las curaciones milagrosas de muchos pacientes que habían pasado la noche en el templo[38].

Asclepio curando a un enfermo en el sueño incubado.

Aunque se trataba de un lugar de curación y de atención a los enfermos, no se permitía que nadie muriese dentro del recinto del templo. Tampoco se permitía la

entrada en el templo a las mujeres que estaban a punto de dar a luz[39], pues el templo tenía que mantenerse libre de la muerte y del nacimiento[40].

Todos los templos de Asclepio contenían notables estatuas de la deidad. En sus templos también se encontraban imágenes menores de Hypnos (el dios griego del sueño), Nyx (dios de la noche)[41], Higieia (diosa protectora de la salud) y Telesforo (dios de la convalecencia)[42].

Ofrendas de acción de gracias

Muchas veces se producía una curación durante el reposo a manos de la deidad asociada al templo. Eran ocasiones de gran regocijo y agradecimiento que requería la presentación de exvotos u ofrendas de acción de gracias[43]. Estas ofrendas no sólo se dirigían a Asclepio, sino también a las demás deidades que intervenían, entre ellas Higieia, Hypnos, Telesforo y otras. Se consideraban muy importantes los sacrificios a Higieia (como protectora de la salud)[44].

La mayoría de estas ofrendas de acción de gracias consistían en donaciones de dinero o de objetos sagrados para el servicio del templo; aunque, como se hace hoy día en Lourdes, también se ofrecían pequeños exvotos de cerámica, marfil, bronce, plata u oro que representaban la parte del cuerpo del fiel que se había curado[45].

HIPÓCRATES Y EL DIAGNÓSTICO POR LOS SUEÑOS

Hipócrates (que vivió hacia el 430 AEC) es el supuesto autor de un importante corpus de textos sobre Medicina. No se sabe con certeza cuáles de las 60 obras conservadas (escritas entre el 430 y el 330 AEC) fueron escritas personalmente por él, pues eran muchas las obras de Medicina que se atribuían a este famoso curador. Por lo tanto, cuando hablemos de Hipócrates en los párrafos siguientes nos estaremos refiriendo a las obras de varios autores anónimos más que a una serie de libros escritos por una única persona.

La tradición hipocrática de la medicina griega se basaba (en parte) en el concepto de que la mayor parte de los sueños eran medios útiles para el diagnóstico de la enfermedad y de otros trastornos corporales. Hipócrates reconocía que algunos sueños contenían sabiduría divina, pero daba mucha importancia al valor diagnóstico de los sueños. También escribió con cierto desprecio sobre los intérpretes griegos de sueños, afirmando que algunas veces acertaban, pero que muchas veces sucedía lo contrario[46].

Las interpretaciones hipocráticas de los sueños estaban muy definidas. Como casi todos los sistemas de interpretación de sueños anteriores a Artemidoro (ver página siguiente), el hipo-crático estaba muy formalizado. El rasgo más característico del método hipocrático es que la mayoría de los sueños se consideraban presagios de enfermedades que amenazaban al soñador, o de buena salud futura. Se estudiaban con cuidado los símbolos concretos, e incluso el tono emocional de los sueños.

Sueños hípocráticos positivos

Entre los sueños positivos que interpretaba se cuentan los siguientes: caminar «con seguridad» o correr con rapidez y sin miedo; la visión de ríos que fluyen con

regularidad y con agua clara, y la visión de lluvia suave y de árboles cargados de fruta[47]. Estos sueños indicaban que la pureza de la vida y los alimentos, el aire y el agua puros mantenían la salud del soñador. También se consideraba augurio de buena salud ver a los muertos limpios y vestidos de blanco, pues los muertos alimentaban a los vivos[48].

Sueños negativos

Eran tan comunes como los que contenían augurios positivos. Si en un sueño se padecían defectos de visión o de audición, esto indicaba un problema de salud en la cabeza. Si los ríos corrían anormalmente, el soñador padecía un trastorno circulatorio, un bloqueo, o algún otro problema. Cuando aparecían en un sueño los muertos desnudos, vestidos de negro o sucios, era una señal segura de enfermedad; lo mismo sucedía con los sueños en que el soñador luchaba, era herido con armas o era atado[49].

Hipócrates recomienda oraciones tanto para los sueños buenos como los malos. Se agradecían los sueños positivos a Atenea, Zeus, Mermes y Apolo, mientras que los sueños negativos inspiraban oraciones a los héroes (entre ellos Heracles —Hércules—), a Gea y a todas las deidades que alejaban las influencias malignas, entre ellas Zeus[50].

ARTEMIDORO Y LA INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

Hacia el 140 AEC, un lidio llamado Artemidoro escribió una extensa obra: una guía de la interpretación de los sueños en cinco volúmenes titulada *Oneirocrítica (La interpretación de los sueños).* Apolo le había inspirado en un sueño a emprender esta enorme tarea, y la llevó a cabo con éxito. La *Oneirocrítica* es la obra más completa del mundo antiguo sobre la interpretación de sueños que ha llegado hasta nosotros.

La labor de Artemidoro fue sencilla pero revolucionaria. Se propuso distinguir los elementos supersticiosos de la interpretación de los sueños (es decir, los que no se basaban en la realidad) de los métodos demostrados[51]. Más importante todavía fue su concepto de que era preciso tener en cuenta las características personales del soñador para interpretar con precisión un sueño[52].

Artemidoro escribió que los sueños revelan el futuro y que podían servir de guías preciosas para los actos humanos. Artemidoro basaba sus posturas y sus teorías en datos históricos, en tradiciones orales y en sus experiencias personales[53]. Opinaba que los sueños se «infundían» a los seres humanos para su bien y para enseñarles. Aunque no se atrevió a afirmar que los sueños procedían directamente de las deidades[54], sí dijo que muchos contenían mensajes importantes para el soñador, y que, por tanto, era preciso interpretarlos con cuidado.

Artemidoro admitía que existían muchos tipos de sueños; entre ellos se contaban los que predecían el porvenir o poseían algún otro significado, y los que eran simples reflejos de la vida diaria (en el sueño, la persona hambrienta, come; la que tiene sed, bebe; la enamorada, ve a su ser querido)[55]. Sólo los sueños profetices merecían ser interpretados, y Artemidoro creó un plan de trabajo tan relevante y

tan lógico que, de hecho, alcanzó su máxima popularidad en los siglos xvn y xvm (ver el capítulo 8).

Las obras de Artemidoro estaban dirigidas a cualquier persona interesada por la interpretación de los sueños, y más en concreto a los intérpretes profesionales de sueños, comunes en la antigua Grecia.

Las instrucciones de Artemidoro para los intérpretes de sueños

El intérprete interroga al soñador o soñadora sobre su vida personal y otros factores que pudieran afectar al significado del sueño. Artemidoro advertía que era fundamental conocer el nombre del soñador, su profesión, su fecha de nacimiento, su estado de salud y de riqueza, y su estado civil[56].

Teniendo en cuenta los datos citados se emprendía la interpretación. Se consultaban las extensas listas de significados de sueños, teniendo en cuenta los factores anteriores. Se buscaban dobles sentidos y otros tipos de juegos de palabras[57]. (Esta última técnica se tomó, probablemente, de los antiguos métodos egipcios de interpretación de sueños.) Siguiendo este proceso complicado, el intérprete iba descifrando poco a poco el mensaje del sueño.

El método de Artemidoro representó un avance extraordinario en la historia de la interpretación de los sueños. Por primera vez, éstos se concebían como experiencias personales, relacionadas íntimamente con los que las recibían, y que no podían interpretarse simplemente consultando listas polvorientas. Había nacido la era moderna de la interpretación de los sueños. Es cierto que la interpretación la realizaban profesionales y no los propios soñadores, pero se había abierto el camino para los libros de sueños que se publican hoy día.

Algunas interpretaciones de sueños según Artemidoro

Las listas de símbolos oníricos de Artemidoro son muy completas. Cubren las partes del cuerpo, los animales, las plantas, los insectos, los alimentos, los líquidos, las profesiones, las drogas, diversos tipos de actos sexuales, el nacimiento, y casi todos los aspectos de la vida. Aunque Artemidoro ofreció listas de sueños con sus significados posibles, también procuró por todos los medios incluir diversos significados para cada sueño, en función de la profesión de la persona, de su situación social y familiar, e incluso de sus ideas religiosas.

Cuando una persona soñaba que le habían afeitado la cabeza, se trataba de un mal presagio, salvo si el soñador era sacerdote de Isis, en cuyo caso era una señal positiva. Para los marinos, era señal de naufragio; para los enfermos, de empeoramiento o recaída (pero no de muerte). Artemidoro explica su razonamiento: a los que han sufrido un naufragio, y a los que se recuperan de una enfermedad grave, les afeitan la cabeza; a los muertos, no[58].

Otros sueños que interpreta Artemidoro son los siguientes: soñar con ser ungidas con aceites es muy favorable para las mujeres (excepto para las adúlteras); soñar que se vomita es un buen augurio para los cautivos o para los enfermos; con beber agua fría, de buena suerte; con beber agua caliente, de fracaso o de enfermedad futura[59].

El quinto volumen de la obra de Artemidoro contiene 95 sueños reales, con sus interpretaciones y sus manifestaciones. En uno de ellos, un hombre exiliado (en mala situación económica) soñó que su madre le daba a luz dos veces. Volvió a su

patria y descubrió que su madre estaba enferma. Pronto heredó de ella sus propiedades. Una mujer soñó cierta vez que su amante le había regalado una cabeza de cerdo. Después de este sueño, ella rompió sus relaciones con él, pues a Afrodita no le agradanban las cabezas de cerdo. Un hombre soñó que le nacía un olivo en la cabeza y desarrolló una sabiduría y una elocuencia que se aproximaban incluso a las de la diosa que se representa por el olivo, la sabia Atenea[60].

La visión de las deidades en los sueños

Aunque Artemidoro rehuyó la cuestión de si todos los sueños son enviados por las deidades o no, afirma que las deidades podían aparecer en los sueños y, por su misma presencia, indicar el futuro positivo o negativo del soñador. Las diosas y los dioses no pronunciaban mensajes hablados; bastaba con su simple presencia[61].

No tenía importancia que la deidad apareciese como un ser viviente o como las habituales figuras esculpidas; la única diferencia era que, cuando aparecían como personas vivientes, el mensaje del sueño se cumpliría en un plazo más *breve*[62].

La lista siguiente de deidades que aparecen en los sueños, con lo que predice cada una de ellas, se ha preparado a partir del libro II de la *Oneirocrítica* de Artemidoro.

Asclepio: Visto sobre un pedestal y adorado, buena suerte. Verlo en movimiento, dirigiéndose a una casa o entrando en ella: para los sanos, enfermedad o hambre; para los enfermos, mejoría.

Apolo: Favorable para los músicos, los profetas, los médicos y los filósofos. Para todos: se revelarán secretos; posibles viajes.

Artemisa: Para los que temen, buena suerte, pues Ella los protegerá. Para las mujeres encintas, buen presagio. Para los cazadores y pescadores, buena suerte. Para todos: se encontrarán objetos perdidos. Ver a Artemisa desnuda es un pésimo presagio para todos.

Atenea: Positiva para los que trabajan en artesanías, para los granjeros y para los filósofos. Para los hombres solteros, matrimonio futuro positivo. Para las cortesanas, futuro desfavorable.

Deméter: Para los iniciados en los misterios de Demé-ter, suceso futuro de enorme fortuna. Para los enfermos, mejoría. Para todos los demás, temores y peligros, que culminarán en grandes logros.

Dioniso: Buen presagio para los posaderos, para los agricultores que tienen viñas y árboles frutales, y para todos los que sufren dificultades. Para los ricos y para los niños: peligros, escándalos, maquinaciones y trastornos, que Él evitará.

Mecate: Aparece con tres rostros, sobre un pedestal. Favorable. Indica viajes al extranjero. La presencia de Mecate en un sueño también indica que al soñador le es imposible permanecer en las mismas circunstancias: se avecinan grandes cambios. (Artemidoro añade que sería peligroso para él e imprudente por su parte escribir más sobre la aparición de Hécate en un sueño, y remite al lector interesado a alguno de Sus iniciados que le dará más información.)

Hera: Para las mujeres ricas e influyentes, futuro favorable. Menos importante para los hombres que La ven en sueños.

Mermes: Favorable para los oradores, los entrenadores deportivos, los atletas, los comerciantes y los negociantes. Para los enfermos, muerte.

Iris: (Suele aparecer en sueños como un arco iris.) Normalmente, favorable para los muy pobres o para los que sufren dificultades, pues el futuro cambiará a su favor. Si se ve a la derecha, futuro positivo. Si se ve a la izquierda, negativo. (Se refiere a la situación del arco iris con respecto del sol, no con respecto del soñador.)

Pan: Favorable para los pastores (y, quizás, para la gente del teatro). Para todos los demás, confusión y futuro incierto.

Perséfone: Buena suerte para los que viven con miedo, para los pobres, para los que practican la magia arcana y los ritos místicos. No obstante, las actitudes amenazadoras de la diosa en un sueño son un mal presagio para el futuro.

Selene.- (Aparece en los sueños como la Luna.) Favorable para los negociantes y para los navegantes.

Zeus: Para los ricos y poderosos, buena suerte; para los enfermos, curación. Verlo sentado es favorable; si se mueve hacia el este, buen presagio; hacia el oeste, mal presagio[63].

Platón escribió en *La República* que, durante el reposo, los seres humanos gozan de un dominio especial de la verdad. El uso generalizado de los sueños para el diagnóstico y la curación de las enfermedades, para asomarse al futuro y con otros fines en la antigua Grecia parece prueba suficiente de que esta cultura prestaba atención a tales verdades sagradas.

Capítulo 5

Roma

LA antigua Roma era un lugar notablemente cosmopolita. En diversas épocas de la historia del Imperio Romano se adoraron en él deidades de Egipto, Grecia, Persia y otros países mediterráneos. En una primera época, una gran parte de este culto se realizaba en secreto, por lo menos en la propia ciudad de Roma[1]. Pero el

emperador Caracalla levantó todas las trabas legales al culto de las deidades extranjeras, y el carácter religioso de Roma cambió rápida y espectacularmente[2].

Al aceptarse las deidades extranjeras en Roma, su culto se extendía rápidamente por todo el Imperio Romano. El caso de Isis es característico. La diosa egipcia se introdujo en Roma desde Grecia. Pronto existieron templos y santuarios suyos en Gran Bretaña, Francia (la Galia), Alemania, Suiza, España, Chipre, las Cicladas, las Baleares y buena parte de la costa del norte de África: en casi todos los países que habían caído ante la espada de Roma.

LOS SUEÑOS

Una buena parte de lo que hemos dicho sobre los sueños en Grecia se puede aplicar igualmente a Roma. Un estudioso ha escrito que los romanos eran aficionados a todas las técnicas de adivinación[3], entre ellas la interpretación de los sueños.

Algunos sueños estaban inspirados por las deidades. La incubación de sueños en los templos era una práctica extendida. La importancia que daban los romanos a los sueños se advierte en una ley que proclamó el emperador Augusto. Decía que cualquier persona que tuviera un sueño sobre Roma debía relatarlo en público, en el foro, por si contenía una advertencia divina para el emperador o para el bien común[4].

Los sueños eran fuentes populares de información para todas las clases sociales. Los emperadores Tiberio y Calígula vieron sus respectivas muertes en sueños[5]. El poeta Filemón, dormido una noche, soñó que veía que nueve mujeres jóvenes salían de su casa. Contó este sueño a su joven criado, concluyó la comedia que había empezado a escribir y se volvió a acostar. Pocas horas después había muerto. Las nueve mujeres que había visto eran evidentemente las Musas, que abandonaban su casa para no contaminarse con las energías negativas de la muerte[6].

Plinio el Viejo, que rechazaba la mayoría de los ritos religiosos y mágicos populares, aceptaba de todo corazón la sabiduría de los sueños. Recibió en un sueño la orden de escribir la historia de las guerras entre Roma y los pueblos germánicos[7]. En su *Historia Natural,* Plinio relata que el secreto de la curación de la hidrofobia le fue revelado a una mujer en un sueño; ésta pidió a su hijo que le trajera aquella medicina, que era la raíz del escaramujo[8]. Plinio interpretó también los sueños que inquietaban a su amigo Seutonio[9].

Ideas enfrentadas sobre los sueños

Del mismo modo que en Grecia, algunos escritores romanos no quisieron suscribir el concepto de que las deidades podían enviar sueños a sus seguidores, o el de que los sueños portaban significados ocultos. «Rechazemos esta adivinación por los sueños con todas las demás», escribió Cicerón[10]. Tito Lucrecio afirmó que los sueños no eran más que visiones nocturnas de lo que se hacía y se veía por el día [n]. Pero era notorio que los filósofos procuraban distanciarse de las actitudes religiosas populares de su época, y no podemos suponer que sus ideas fueran generalizadas.

Galeno, el gran médico que dedicó mucho tiempo a atacar las actividades «supersticiosas» de los romanos, tenía ideas algo ambiguas sobre el poder de los

sueños. Cuando tenía diecisiete años, tuvo un sueño que le incitó a abandonar el estudio de la Filosofía a favor del de la Medicina. Aunque no creía que se pudieran diagnosticar las enfermedades a partir de los sueños, escribió que los sueños solían inspirarle tratamientos eficaces[12].

Pero la mayoría de los romanos consideraban que los sueños eran mensajes divinos. Los templos de oráculos basados en sueños funcionaban desde las épocas más antiguas de la historia de Roma, pero su popularidad se multiplicó por cien cuando se introdujo oficialmente en Roma el culto del dios griego Asclepio.

Roma fue atacada por una grave epidemia en el año 293 AEC. Se pidió a Esculapio (nombre romanizado de Asclepio) que la detuviera. Su culto en Roma se inició aquel mismo año, y Su templo de la ínsula Tiberina se inauguró oficialmente en enero del 291 AEC[13]. Pronto existieron templos de Esculapio por todo el Imperio Romano.

La incubación de sueños

Las prácticas romanas de incubación de sueños se parecían mucho a las griegas. Los templos inspiradores que se construían con este fin estaban situados cerca de arroyos y de ríos, y su función principal (aunque no única) era el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades. Se seguían los pasos que ya conocemos: visita al templo, purificación, ofrendas o sacrificios, oración, sueño, interpretación, diagnóstico, y, en caso necesario, prescripción de un tratamiento. Los intérpretes de los sueños eran una clase especial de sacerdotes, llamados los necori. Es posible que los *necori* fueran también médicos[14].

Deidades relacionadas con los sueños

Antes de que se popularizaran las deidades extranjeras relacionadas con los sueños, Roma veneraba a diversas diosas y dioses que llevaban a cabo funciones similares. Entre ellas, las más interesantes son probablemente Fauna (o Faula) y Faunus.

Fauna era una antigua diosa itálica de la agricultura, personificación de la tierra rica y fértil. La adoraban las mujeres, y era muy respetada como enviadora de oráculos en sueños[15]. Fauna también era la diosa que otorgaba la salud[16].

Fauna era considerada hermana o «esposa» de Faunus (del que hablaremos a continuación). Su culto se asoció al de Ops, Terra y Bona Dea. Bona Dea (es decir, «la Buena Diosa») se relacionó tan estrechamente con Fauna que se acabó por otorgar a Ésta el título de Buena Diosa[17].

Faunus era un antiguo dios romano, relacionado también con la agricultura, así como con los pastos, los bosques y los pastores. Parece ser que sus adoradores eran sólo hombres, sobre todo granjeros que pedían a Faunus que protegiera sus cosechas. También Él enviaba mensajes en sueños a Sus fieles[18].

Entre las deidades extranjeras que enviaban oráculos en sueños, ninguna fue tan popular como Isis. Uno de los primeros templos de Isis en Grecia se estableció en el Píreo en el siglo IV AEC[19], y Ella fue abriéndose camino en Roma poco a poco. Aunque Sus templos fueron destruidos en diversas ocasiones por orden de los emperadores, el culto de Isis en la antigua Roma pronto se convirtió en una institución generalizada. Isis resultaba atractiva, en parte, por Su constumbre de

ofrecer consejos y curaciones en sueños. Ya en tiempos de Cicerón, los oráculos oníricos de Isis eran famosos en todo el mundo romano.

Diodoro escribió que Sus sacerdotisas y sacerdotes podían contar las innumerables curaciones que había otorgado Isis a Sus fieles en Sus templos de sueños[20]. De hecho, uno de los motivos de la gran popularidad de Isis es que, al parecer, tambien se producían curaciones durante el sueño sagrado en Sus templos[21].

También Serapis disfrutó de una gran popularidad. Ya en el 150 AEC se estableció en Roma un templo dedicado a Serapis[22], y Su culto se extendió a la vez que el de Isis. De hecho, los templos de Serapis se solían construir junto a los de Isis. Serapis era especialmente célebre por los oráculos y las curaciones que enviaba en sueños. Sólo el culto a Isis superaba en brillantez al de Serapis.

El final de la incubación de sueños en Roma

La facilidad con que Roma abrazaba el culto de las deidades extranjeras fue responsable, en gran medida, del periodo más oscuro de la historia de la Europa Occidental. Bastó con una sola deidad para provocar esta catástrofe. Poco después de que Roma aceptara el cristianismo como religión oficial, la costumbre de tomar baños se empezó a considerar «pagana», y, en consecuencia, quedó prácticamente prohibida. Los sistemas de alcantarillado cayeron en el abandono (pues ya no se veneraba a la diosa de las alcantarillas, Cloacina). Los ricos conocimientos científicos de Egipto, Babilonia y Grecia fueron olvidados, pues estaban relacionados con deidades y costumbres paganas. La disposición por parte de Roma a aceptar el culto único a otro dios extranjero desembocó en los siglos largos, temibles y oscuros de la Alta Edad Media.

Habrían de transcurrir más de mil años para que los europeos se arrancasen de los ojos el velo del sueño. Al cabo, empezaron a estudiar a los autores clásicos y terminaron por poner en marcha una nueva era del pensamiento científico. Incluso entonces, los científicos recibían constantes advertencias por parte de la Iglesia de que no debían presentar descubrimientos que pusieran en tela de juicio la veracidad de la Biblia.

La conversión oficial del Imperio Romano al cristianismo interrumpió de momento los antiguos métodos de incubación de sueños (y todas las demás prácticas rituales). Pero no todos los romanos se hicieron cristianos de la noche a la mañana. Los templos de curación por los sueños eran tan populares y numerosos que el culto de sus deidades (Asclepio, Isis y Serapis) fue una de las últimas prácticas paganas que se eliminaron en la primera época romanocristiana. De hecho, el culto de Isis sólo se abolió en Roma (oficialmente por lo menos) tras severas persecuciones.

Cuando se hubieron eliminado casi todos los restos de los cultos paganos, la antigua Iglesia cristiana emprendió su proceso infame de conversión de las prácticas más antiguas a formas aceptables para el cristianismo. Se permitieron ciertas formas de incubación de sueños, pero sólo en iglesias consagradas al dios cristiano[23]. Se permitía el ayuno como medio para provocar estos sueños. Por último, el reposo cristiano en los templos se transformó en una búsqueda humana idealizada de la inspiración divina[24].

La larga historia de las prácticas europeas y del Oriente Medio relacionadas con los sueños llegaba a su fin. El triunfo político de los ideales cristianos no sólo

destruyó el concepto de la religión personal, sino que también nos despojó de la comunicación directa con nuestras deidades. Se olvidó el sueño sagrado. Las diosas y los dioses languidecían en sus reinos divinos. Los seres humanos se encaminaban a la locura tecnológica, basada en la creencia de la nueva religión de que la Tierra, lejos de ser sagrada, era un objeto merecedor de ser saqueado y explotado al máximo.

Aunque los seres humanos siguieron interesándose por los sueños, habían olvidado la más importante de sus muchas fuentes: las divinidades que velan por nosotros durante la noche.

Capítulo 6

Las islas Hawai

LAS fértiles islas del archipiélago de las Hawai sustentaron el desarrollo de una cultura notable. Su aislamiento geográfico facilitó su independencia total. La agricultura, la astronomía, la medicina y la navegación alcanzaron altas cotas de desarrollo.

Como casi todas las culturas polinesias, los antiguos hawaia-nos eran un pueblo profundamente espiritual. La lluvia, el viento, la nieve, los fenómenos volcánicos, las brumas, los espejismos, las plantas, los árboles, las aves, los peces, los tiburones, los animales y las piedras eran reconocidos como «cuerpos» de las deidades. Las deidades no se habían inventado para explicar las fuerzas y los procesos naturales. Sus presencias se descubrían en su interior. La religión hawaiana se basaba en la experiencia personal y en la comunicación con estas deidades[1].

Una multitud de diosas y de dioses recibía culto en rituales observados en todas las islas, en ritos locales, en ceremonias secretas, en ritos domésticos diarios, en ritos dedicados a deidades protectoras de artes y oficios concretos, y en actos de fe privados. Entre las deidades así veneradas se contaba Kane (que otorgaba la luz solar y el agua dulce); Haumea (diosa madre que presidía los partos); Hiña (diosa de la luna, de los bosques y del mar, a la que se invocaba cuando se recogían las plantas medicinales); Ku (la fuerza generatriz masculina); Laka (diosa del *huía);* Lono (dios de la agricultura, la lluvia, la paz y la fertilidad, que envía los alimentos), y, por supuesto, Pele (diosa de los volcanes, de la actividad volcánica y del fuego en todas sus manifestaciones; todavía es venerada abiertamente en

nuestros tiempos). Todos los aspectos de la vida estaban cargados de espiritualidad.

LOS KAHUNA

Los estudiosos occidentales, mal informados y cargados de prejuicios, han presentado una visión distorsionada del antiguo y noble papel de los *kahuna* («expertos») de Hawai. Los *kahuna* no eran hechiceros. No eran unos personajes temibles. Eran expertos en diversas materias: las hierbas medicinales, la reducción de fracturas de huesos, el masaje, la arquitectura, el sur-fing, los deportes, la agricultura, los partos, la astronomía, la meteorología, la navegación, las tallas, la caza de aves y la danza, entre otras disciplinas. No eran corrientes los *kahuna* femeninos, aunque algunas mujeres alcanzaron ese grado.

Algunos kahuna eran expertos religiosos, adscritos a *hei.au* (templos). Realizaban rituales espirituales y dirigían las labores periódicas de conservación de la estructura de madera del templo. Otros se especializaban en la magia, en la que se incluían la adivinación, los exorcismos, la observación de los augurios y la magia amorosa de muchos tipos.

La formación de los *kahuna* en cada una de sus especialidades era intensa y exigía muchos años de observación y de estudio firme por parte del estudiante; éste no debía hacer preguntas, sino aprender por la observación. El aprendizaje de una sola de las especialidades solía exigir 20 años de estudio intenso, limitado por diversos *kapu* (tabúes) estrictos.

EL FINAL DE LA CULTURA HAWAIANA TRADICIONAL

La religión y la cultura hawaianas tradicionales se hundieron oficialmente en el año 1819. El capitán James Cook desembarcó en la bahía de Kealakekua, en la isla de Hawai, el lunes 19 de enero de 1778 EC. Poco después, los barcos extranjeros empezaron a anclar en las aguas de color turquesa de las islas buscando provisiones y diversiones. La influencia de las costumbres occidentales fue erosionando gradualmente la aceptación popular de la antigua fe. Las mujeres también empezaron a sentirse insatisfechas con los rígidos tabúes religiosos y sociales que limitaban sus actividades.

Por una increíble coincidencia, los primeros misioneros de Boston llegaron al año siguiente (1820), cuando la religión hawaiana tradicional (con su correspondiente calendario y tabúes) acababa de ser abolida oficialmente por el rey Liholiho, con su *kahuna* principal, Hewahewa. La poderosa viuda de Kamehameha II, Ka'ahu-manu, también influyó en la destrucción de la antigua fe, pues se sentía atraída por el cristianismo. Así, la religión tradicional hawaiana no sucumbió a manos de los misioneros, sino a causa de los actos de los propios hawaianos, culturalmente desorientados.

Se abandonaron los templos (algunos sacerdotes tuvieron que ser expulsados de ellos a la fuerza). Se destruyeron millares de *ki'i* (imágenes de madera de las deidades) bellamente tallados. Pero muchos conservaron la antigua fe en secreto. Estas mujeres y hombres podían reunirse bajo anchos árboles para oír los inacabables sermones de los misioneros (que hablaban en una mezcla de hawaiano

y tahitiano), pero después podían ir a pescar un pez para utilizarlo en un ritual de magia amorosa.

Dado que los hawaianos no conocían la escritura, una gran parte de su antigua cultura se ha perdido. No existen registros hawaianos semejantes a la biblioteca de Asurbanipal: ni tablillas de arcilla cocida, ni antiguos papiros. Afortunadamente, algunos aspectos de sus conocimientos espirituales tradicionales se conservaron en libros y en periódicos, escritos por los extranjeros y por los propios hawaianos poco después de la llegada de los primeros misioneros.

Otros conocimientos se conservaron en las mentes de los que habían vivido los días anteriores a la aculturación. Estos conocimientos se transmitieron a las generaciones posteriores, y algunas partes de los mismos fueron registradas en la primera mitad de este siglo por antropólogos y sociólogos. Hoy día, ya hace mucho tiempo que casi todos los expertos verdaderamente sabios han llegado al *po* (la noche, el otro mundo).

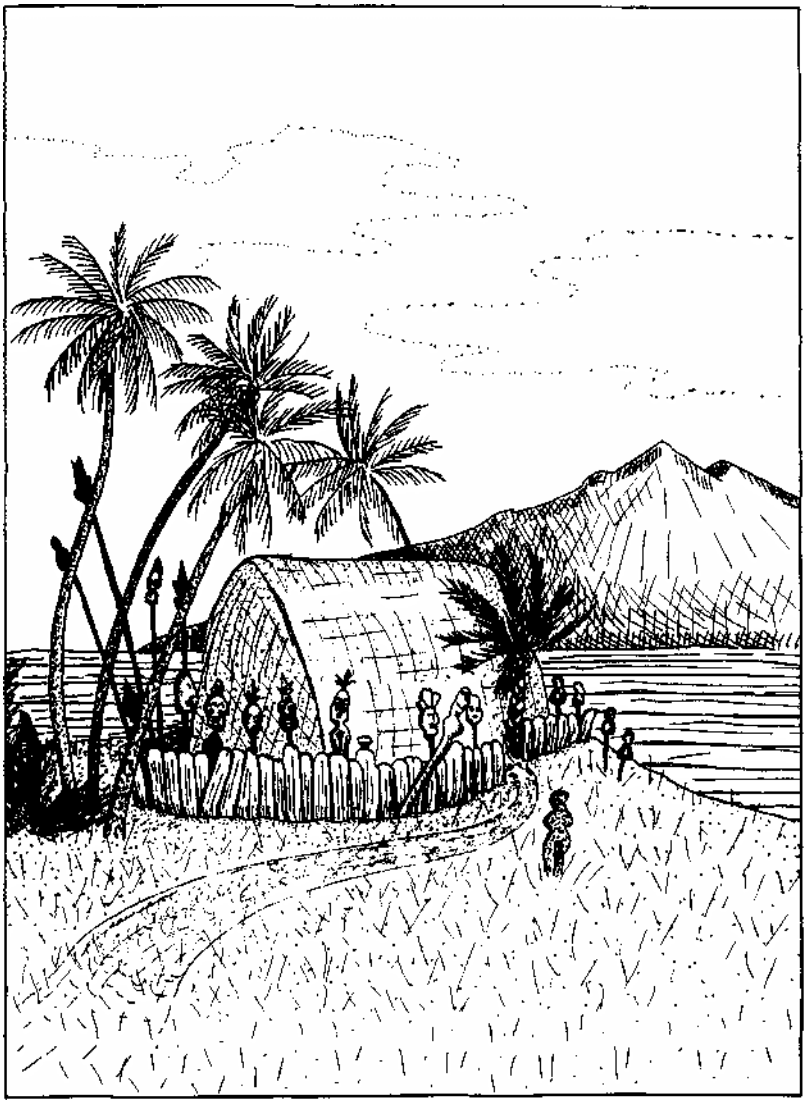
La cultura hawaiana tradicional lleva muerta oficialmente menos de 200 años. Afortunadamente, la parte conservada de la misma nos permite hacernos una idea precisa del lugar que ocupaban los sueños en aquella sociedad.

LOS SUEÑOS EN LAS ISLAS HAWAI

Es imposible exagerar la importancia de los sueños en la cultura hawaiana tradicional. Los sueños eran recuerdos de las comunicaciones nocturnas con los *'aumakua* (espíritus divinizados de los antepasados) y con los *akua* (diosas y dioses). La interpretación de los sueños era un arte muy serio, pues los sueños representaban la comunicación entre el mundo humano y el plano de las deidades[2].

Los hawaianos llamaban *'uhane* al alma humana. Los sueños se llamaban moe *'uhane* (literalmente, «dormir del alma»). Durante el reposo, el alma humana inmortal abandonaba el cuerpo a través del *lúa 'uhane* («pozo del espíritu»), que es el conducto lacrimal que se encuentra en el ángulo interior del ojo. El alma humana vagaba de un lado a otro, en este mundo o en otros planos, y tenía muchas aventuras: visitaba lugares lejanos u otras islas, se reunía con otras almas humanas, familiares o desconocidas, y tenía otras experiencias interesantes. Los sueños, por lo tanto, son los recuerdos de las experiencias del 'uhane y de sus viajes durante el reposo[3].

En este estado de liberación, el 'uhane se reunía con sus *'aumakua* (espíritus divinizados de los antepasados) y con los *akua* (diosas y dioses). En estas reuniones se solían transmitir mensajes divinos. Al salir el sol, o cuando el alma estaba cansada de viajar, ésta volvía a entrar en el cuerpo humano por el *lúa 'uhane.* El soñador se despertaba poco después[4].



Pequeño templo en Kauai

Los sueños, por lo tanto, podían ser mensajes de las divinidades, o recuerdos de las aventuras del alma en sus viajes nocturnos. Cuando un hawaiano contaba sus sueños, solía empezar con las palabras: «Mi espíritu vio...»[5], en lugar de decir: «He tenido un sueño muy raro.»

Peligros nocturnos

El cuerpo humano dormido era susceptible de ser poseído por los espíritus. Los espíritus traviesos (se encuentran alusiones rituales a más de 400.000 diosas, dioses, espíritus y seres semidivinos) podían entrar en el cuerpo, produciendo sueños de pesadilla. Algunos espíritus tenían relaciones sexuales con el durmiente, y algunas veces nacían niños semihumanos como fruto de estas uniones. Estos espíritus podían ser femeninos *(wahine o ka po,* «esposa de la noche»), o masculinos *(kane o ka po,* «esposo de la noche»)[6]. Todos los sueños negativos exigían que se tomasen medidas inmediatas. El soñador oraba a las deidades pidiéndoles protección contra los peligros anunciados, o, por lo menos, les pedía

que «endulzasen» el futuro (es decir, que redujera la importancia del desastre previsto). También se podía pedir a la deidad que «cortase» *(oki) el* futuro desagradable[7]. El razonamiento era que, dado que la deidad había enviado el sueño (y que se proponía castigar a su fiel), bien podía suplicársele que tuviera piedad[8]. Estas oraciones para «endulzar» los sueños todavía se practican en las islas Hawai[9].

El sueño sagrado en las islas Hawai

Los hawaianos también practicaban lo que podríamos llamar incubación de sueños, aunque sus técnicas eran distintas de las del mundo antiguo. No era necesario visitar un templo: se podía practicar en el propio hogar. Es difícil determinar cuáles fueron los orígenes de esta práctica. Es posible que el concepto llegara con los polinesios, después de que éstos dejaran Asia y empezaran a establecerse en los millares de islas que salpican el ancho océano Pacífico. (Muchos aspectos de la cultura hawaiana tienen un marcado sabor asiático.) Por otra parte, la práctica de solicitar sueños pudo surgir localmente en las propias islas Hawai como invención natural de un pueblo intensamente espiritual.

Los médicos hawaianos kahuna eran unas personas muy preparadas. Existían muchas especialidades médicas. Pero, en algunas ocasiones, un caso clínico desconcertaba al *kahuna haha* (especialista en diagnósticos), al kahuna *la'au lapa'au* (experto en plantas medicinales) o a algún otro especialista médico.

En estos casos, el kahuna pedía al paciente que volviese al día siguiente para recibir su tratamiento. Aquella noche, mientras el experto dormía (en el templo de las curaciones, normalmente), la deidad del kahuna se le aparecía en un sueño y le indicaba el diagnóstico de la enfermedad o el tratamiento adecuado para ésta (baños de mar, baños de vapor, enemas, preparados medicinales, dietas especiales). Cuando el kahuna se despertaba, tenía bien clara esta información en la mente[10].

También se practicaba la incubación de sueños en el propio hogar. Cuando surgían problemas o dudas (enfermedades, nuevos proyectos, preguntas sobre parientes que estaban lejos), el cabeza de familia (que casi siempre era un hombre) oraba en el *mua* (el comedor de los hombres, lugar habitualmente prohibido a las mujeres) y pasaba allí la noche. Mientras dormía, se le aparecía la deidad de la familia y le transmitía la información correspondiente[11].

Las informaciones recibidas inesperadamente en sueños

Las personas enfermas solían conocer en sueños el remedio para su enfermedad. Estas indicaciones eran muy precisas y solían incluir una descripción del lugar donde se podían encontrar los materiales necesarios. Muchas de estas recetas o tratamientos que habían «llegado de noche» se transmitían a otras personas y pasaban a formar parte de la medicina popular hawaiana[12].

Esta información podía transmitirla un antepasado muerto hacía mucho tiempo (y divinizado), un personaje desconocido, o incluso una voz incorpórea. Los tratamientos recibidos en sueños eran muy precisos: dos puñados de cierta hierba, cuatro flores de cierta planta, tres baños... Estos sueños tan informativos todavía existen en nuestros días[13].

En los sueños se podían recibir informaciones inesperadas de todo tipo. Solían recibirse canciones, e incluso nuevos pasos para el baile huía[14], transmitidos generalmente por parientes muertos. Los pescadores podían soñar cuál era la parte más provechosa del mar para faenar. Incluso los mismos nombres se recibían en sueños.

Durante el embarazo de una mujer, la propia mujer, o algún miembro de su familia, recibía en sueños un nombre para el nrño. Estos nombres *(inoa po;* literalmente, «nombres nocturnos») eran enviados por los antepasados divinizados, y también por los propios dioses. Si no se asignaba este nombre al niño, éste podía peligrar. La deidad que otorgaba el nombre sería la protectora divina del niño en el futuro[15].

La naturaleza de los sueños hawaianos

Nuestra cultura tiende a considerar que los sueños son principalmente visuales. Decimos que hemos «visto» esto o aquello en sueños. Pero los hawaianos podían tener sueños puramente visuales, puramente auditivos (en los que oían voces incorpóreas), o ambas cosas a la vez. Parece ser que los sueños auditivos eran tan corrientes como los visuales[16]. Sus mensajes eran claros y directos, y apenas requerían una interpretación. Las voces que se oían eran las de las deidades.

La mayoría de los sueños hawaianos trataban de la familia del durmiente, de sus amigos, de su profesión o de otros intereses directos suyos. Eran casi desconocidos los sueños de viajes a lugares desconocidos o espirituales. Los sueños reflejaban con claridad las vidas y las preocupaciones diarias de los soñadores[17].

En las islas Hawai, las profecías recibidas en sueños no siempre trataban del propio soñador, pues los durmientes podían soñar en nombre de otras personas (normalmente, miembros de su familia)[18]. Los sueños tenían tanta importancia para los hawaianos que, tras un sueño negativo sobre un pariente, siempre se visitaba a éste para advertirle de la profecía[19].

La interpretación de los sueños

La interpretación de los sueños era una parte importante de la antigua cultura hawaiana. Esta función no la desempeñaban sacerdotes en templos, sino un miembro de la familia del interesado, o un amigo íntimo suyo. Muchas familias tenían un *wehe-wehe moe 'uhane* (intérprete de sueños). Dado que los hawaianos solían soñar en nombre de los miembros de su familia, todos los miembros de la familia comentaban cuidadosamente sus sueños importantes cada mañana.

Muchos sueños no necesitaban interpretarse. Cuando despertaba el soñador, el mensaje estaba muy claro. Estos sueños se llamaban *moe pi'i* pololei. Solían tener un carácter profetice[20].

Sólo tenían que interpretarse los sueños que tenían una sim-bología compleja, o que eran confusos o preocupantes. Las interpretaciones de sueños *(moe* /cu/urna) no estaban tan normalizadas como en el mundo antiguo. Parece ser que existían ciertas interpretaciones de sueños muy aceptadas, pero cada región de cada isla y cada familia tenía su propia serie de interpretaciones[21].

La interpretación partía del examen de los símbolos principales del sueño (tiburones, desnudez, derramar agua, etcétera).

A continuación, el intérprete tenía en cuenta la personalidad del soñador (al que conocería bien, pues se trataba de un pariente o amigo suyo), y determinaba si el sueño tenía importancia o no[22].

Muchos símbolos aparentemente negativos que aparecían en los sueños se interpretaban positivamente. También se hacía lo contrario. Soñar con la muerte nunca indicaba una próxima muerte[23]; los símbolos de la muerte siempre eran mucho más sutiles. Los hawaianos sabían, como los antiguos egipcios, los griegos, los asirios, los romanos y Sigmund Freud, que los sueños solían portar significados inversos[24].

Se han conservado algunos símbolos oníricos tradicionales con sus significados. Muchos de ellos sólo se utilizaban entre ciertas familias, pero otros son símbolos culturales hawaianos y, por lo tanto, eran significativos para sectores mucho más amplios de la población.

Agua: Soñar que se veía agua clara era una señal positiva[25].

Caída de un diente: Indicaba que un pariente moriría pronto[26].

Canoa: Ver una canoa en un sueño presagiaba mala suerte para el día siguiente[27]. También auguraba la muerte de algún conocido del soñador[28]. (Los cadáveres se colocaban en canoas en algunos casos; de aquí el simbolismo de la muerte.)

Cueva: Presagia la muerte. (Antiguamente, los cadáveres se depositaban en cuevas en las islas Hawai)[29].

Los *muertos:* Soñar con ver a los muertos indicaba la llegada inminente de alimentos, o que alguna persona viva quería ver al soñador[30].

Miembros genitales humanos: Vistos en un sueño, presagiaban un próximo desengaño[31].

Plátanos: Soñar con plátanos significaba que sería inútil salir de pesca a la mañana siguiente, pues no se pescaría nada[32]. Esta interpretación sigue siendo aceptada por muchos hawaianos que conservan su cultura tradicional.

Los sueños y los mensajes que contenían eran muy importantes para los hawaianos. Eran fuentes de información, consejos, advertencias, curaciones, protección, indicaciones profesionales y augurios del porvenir. Los hawaianos, que no tenían libros, acudían al mayor fondo de conocimientos que tenían a su alcance: la sabiduría y la experiencia conjunta de las diosas y de los dioses, que les «llegaba de noche» en forma de sueños.

Capítulo 7

América del Norte

CUANDO los primeros europeos de que tenemos noticia arribaron a las costas de América del Norte vivían en ella más de un millón de personas. Una gran diversidad de culturas florecía en muchas regiones del continente, desde las marismas del sur hasta las grandes llanuras del medio Oeste; en las montañas y en las colinas; en las tierras de los altos bosques y en los desiertos. Aunque algunas de estas culturas estaban relacionadas entre sí, lingüísticamente o en otros sentidos, la mayoría poseían religiones, lenguas y costumbres propias y únicas.

Algunos siglos más tarde, la población indígena había sido diezmada por las enfermedades, las guerras y la esclavitud. Muchas culturas desaparecieron, sin dejar más rastro de sí que los objetos que se pueden encontrar en las excavaciones arqueológicas realizadas en sus antiguos lugares de residencia.

La historia de las relaciones de los europeos con los indígenas americanos es un verdadero ejemplo de lo que es la avaricia, la explotación, el sometimiento, la crueldad y, por último, la indiferencia. Las exploraciones prosiguieron, así como la fundación de nuevas poblaciones, obligando a los pueblos indígenas a retirarse a las regiones menos fértiles del continente. Los europeos creían que tenían un derecho otorgado por Dios a vivir en el continente, del que carecían sus primeros habitantes. Los indígenas americanos fueron tratados con desdén, como si fueran imbéciles que adoraban al demonio; sus ricas culturas fueron consideradas supersticiones sin sentido. Cuando los españoles impusieron a la fuerza el catolicismo, se perdieron para siempre muchos aspectos de las tradiciones indígenas americanas.

La historia de las relaciones de los europeos con las poblaciones indígenas de América del Norte es uno de los periodos más oscuros de la historia de nuestro continente. Sólo nuestra aceptación y apoyo de la esclavitud pudo comparársele en cuanto a crueldad.

Afortunadamente, se han conservado algunos aspectos de las culturas indígenas norteamericanas. Ya en el siglo XVII, algunos sacerdotes jesuítas describieron las prácticas espirituales de los iraqueses. A finales del siglo XIX y principios del XX, bastantes antropólogos dedicaron mucho tiempo a conversar con informantes indígenas norteamericanos, anotando sus tradiciones en cuanto a medicina, lengua, estructura familiar, ropas, juegos, métodos de recogida de alimentos, agricultura y creencias religiosas. Algunos norteamericanos nativos aculturados escribieron incluso sus autobiografías.

A la luz de la amplitud de los datos recogidos, salta a la vista que no es posible hacer grandes generalizaciones sobre las prácticas religiosas de los indígenas norteamericanos. La gran diversidad de relatos sagrados («mitos»), canciones, bailes y prácticas rituales reflejaban la visión del mundo propia de cada cultura y el lugar que ocupaba dicha cultura de este enorme continente.

Uno de los pocos elementos comunes a casi todas las culturas indígenas norteamericanas era la importancia que daban a los sueños. Los modos en que se relacionaban los sueños con el estado de vigilia variaban sustancialmente entre los diversos pueblos, pero los sueños desempeñaban un papel importante en la mayoría de estas sociedades.

Se creía generalmente que los sueños eran enviados por deidades o por espíritus, pero algunas culturas consideraban que surgían del alma del soñador. Los sueños también se podían producir por medios rituales: ayunos, dormir en lugares silvestres, o por el consumo de drogas vegetales (en los ritos de pubertad o en otras ocasiones). Los sueños revelaban canciones, bailes, modelos para obras de artesanía y remedios medicinales; aportaban poder espiritual al soñador, y eran una fuente importante de información y de educación. Los sueños eran necesarios para pasar a desempeñar ciertas funciones sociales (comadrona, chamán, chamanesa), y con frecuencia predecían sucesos futuros.

Una presentación más detallada de las creencias sobre los sueños de los indígenas norteamericanos estaría llena de generalizaciones carentes de valor. Por ello, en este capítulo presentaremos por separado el significado que tenían los sueños en algunos grupos tribales.

Dado que la información que vamos a presentar fue recogida por europeos después del contacto de los indígenas con los occidentales, algunas de estas creencias quizás no sean verdaderamente representativas de las prácticas y de las

ideas más antiguas de los pueblos indígenas norteamericanos. Por otra parte, también debemos tener en cuenta los prejuicios patriarcales de los investigadores masculinos. Esto explica, sin duda, la falta de datos relacionados específicamente con las mujeres.

Por otra parte, la mayoría de los pueblos indígenas norteamericanos no vivían concentrados en grandes cantidades. Estaban dispersos en pequeñas comunidades que ocupaban grandes extensiones de terreno. Las características geográficas y climatológicas locales y el aislamiento cultural producían una cierta diversidad en las prácticas y creencias espirituales de cada comunidad. De esta suerte, ni siquiera los datos que presentamos a continuación deben ser considerados como representativos de todas las comunidades de cada grupo en cuestión.

LOS NAVAJOS

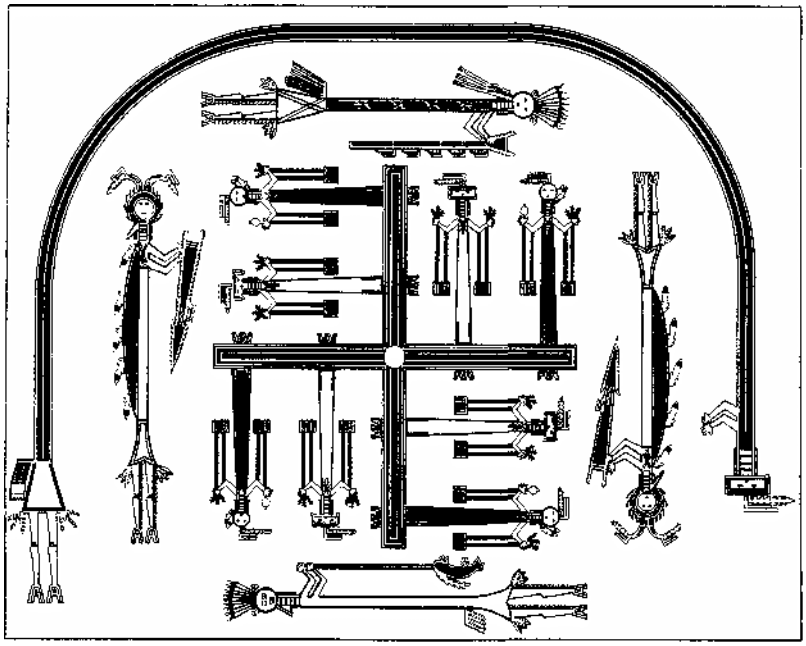
Los navajos daban gran importancia a los sueños. Es posible que todos sus conceptos sobre la divinidad (los espíritus), así como sus métodos para entrar en contacto con ella fueran deducidos en un principio de los sueños[1].

Los sueños eran de dos tipos: positivos y negativos[2]. Los sueños negativos exigían tomar medidas serias, entre las que se contaban los rituales personales y comunitarios[3]. Tanto los sueños positivos como los negativos podían ser «metidos en la cabeza» del soñador por deidades, espíritus y animales[4].

En 1932 se recogieron las opiniones de cierto chamán navajo sobre los sueños. Pelo Blanco dijo que todos los sueños que había tenido se habían manifestado en su vida. Los sueños no son fantasías absurdas; son profecías de sucesos actuales o futuros. Pelo Blanco dijo también que los seres humanos de todas las naciones son creados para soñar[5].

Se consideraba que algunos sueños eran la causa (y no la manifestación) de la mala salud. Un sueño de este carácter impulsaba al soñador a visitar a un experto en diagnósticos, que encontraba el origen de la enfermedad y ponía en marcha una terapia. El soñador podía tratarse las enfermedades menos temibles rezando al alba en su puerta, a veces con una piedra que había sido potenciada especialmente para ello por el especialista en diagnósticos. Las enfermedades más graves producidas por sueños exigían la práctica de ceremonias más elaboradas, dirigidas por chamanes[6], entre ellas se contaban los famosos rituales de pintura en la arena[7]. Existían rituales y cánticos especiales para los diversos tipos de sueños negativos[8]. Los rituales curativos también se revelaban en sueños. Dado que las enfermedades eran creadas por magos malignos, por los espíritus y por los muertos, se tomaban medidas mágicas adecuadas para combatir dichas enfermedades[9]. Si durante un ritual curativo de varios días de duración el chamán temía que el paciente hubiera muerto, dejaba el rito en manos de otro chamán que ocupaba su lugar[10]. •

Algunos sueños navajos (aquellos en que aparecían serpientes, buhos y osos) tenían interpretaciones normalizadas, que al parecer se aceptaban de manera bastante general[11]. Los sueños en que aparecían serpientes eran positivos (salvo si la serpiente picaba), y los sueños en que se extraían dientes predecían una muerte en la familia[12].



Pintura en la arena de los navajos

Las mujeres navajo embarazadas temían especialmente los sueños en que aparecieran actos de violencia o altercados, pues los efectos de dichos sueños podrían dañar a sus hijos no nacidos. La influencia maligna del sueño se eliminaba por medio de rituales durante el embarazo de la mujer[13].

Se conservan menos datos sobre los sueños positivos entre los navajos; parece ser que se consideraba que aparecían rara vez. No obstante, sí sabemos que, para conseguir que se cumpliera un sueño favorable, el soñador podía consultar a un chamán y pedirle que «cantara» para que el sueño llegase a cumplirse, o bien el soñador o soñadora podía simplemente derramar harina de maíz y rezar por que el sueño afortunado se hiciera realidad[14].

LOS OJIBWAS (CHIPPEWAS)

Los ojibwas clasificaban a los sueños en las siguientes categorías: malos, buenos, hermosos, impuros, agoreros, desafortunados y dolorosos[15]. Veían en los sueños una fuente importante de educación. El aprendizaje se producía durante el reposo, y los maestros eran las deidades (los espíritus). Toda sabiduría o conocimiento que poseyera un ser humano era resultado directo de los sueños. El valor, las dotes curativas, la creatividad, la valentía y otras virtudes humanas preciadas eran resultado directo de los sueños[16].

Cuando los muchachos ojibwa alcanzaban la pubertad, ayunaban en solitario durante cuatro días para prepararse a recibir una canción soñada de gran poder. A todos los niños y niñas se les animaba desde pequeños a que soñasen y a que recordasen sus sueños[17].

Conocemos algunos datos sobre el papel que desempeñaban los sueños en las vidas de las mujeres ojibwa. También ellas recibían en los sueños sabiduría y conocimientos de los espíritus[18]. Las comadronas (mujeres todas ellas) solían recibir en sueños la vocación que las hacía dedicarse a dicho oficio, pues los sueños en que aparecían partos otorgaban a la mujer que los soñaba el poder de facilitar este proceso a las demás mujeres. Entre los símbolos oníricos

relacionados con los partos y con la vocación de las comadronas se incluían las imágenes de animales que paren con facilidad, como las perras, las yeguas o las vacas. En algunas ocasiones, el animal hablaba a la soñadora y le prometía ayudarle en los partos. No es de extrañar que las comadronas fueran muy respetadas en la antigua sociedad ojibwa[19].

Los ojibwa (como los algonquinos del norte y los atapascos del norte) interpretaban algunos sueños como indicios de la reencarnación. Veían pruebas de la misma en los sueños sobre sucesos de otras vidas, sucesos que no habían tenido lugar en la vida actual del soñador[20].

Un joven de los ojibwa de la isla de Parry (cerca de Port Hurón) tuvo un sueño en el que aparecía una tumba que contenía un objeto de valor. Se abrió la tumba y se descubrió en ella un fusil. La tribu del joven proclamó inmediatamente que éste era la reencarnación del guerrero que había sido enterrado en aquella tumba un siglo antes[21].

LOS IROQUESES

Podemos encontrar una indicación de la importancia de los sueños para los iraqueses en las obras del padre Fremin, misionero jesuita del siglo XVII, que escribió que los iroqueses no pensaban ni hablaban de otra cosa[22]. Compartían sus sueños con cualquiera que estuviera dispuesto a escucharlos.

Para los iroqueses, el estado onírico era más importante que la conciencia en estado de vigilia: exactamente lo contrario del punto de vista materialista de nuestra sociedad[23]. Algunos europeos entendieron esto mal y creyeron que los iroqueses eran incapaces de distinguir el estado onírico del de vigilia. Esto era erróneo: los iroqueses valoraban más el estado onírico, lo que demuestra que eran muy capaces de distinguir entre ambos.

Parece que los iroqueses comprendían la existencia del consciente y del subconsciente dentro de la mente[24]. Aparentemente, el «alma» era para ellos el subconsciente, que actuaba durante el reposo.

Distinguían, asimismo, dos tipos de sueños: sueños persona/es (sueños en los que se expresaban los deseos no satisfechos del alma) y *visitas* (en los que se aparecían seres espirituales al soñador y le transmitían mensajes muy importantes para éste y para toda su comunidad)[25].

Los sueños personales se tenían por mensajes que indicaban los deseos frustrados del alma. El alma era incapaz de comunicarse con la mente consciente durante la vigilia. Por lo tanto, estos deseos se enviaban a la mente consciente en forma de sueños. Esta teoría es prácticamente idéntica a la de Freud; pero los iroqueses la habían descubierto varios siglos antes.

Para determinar con exactitud la naturaleza de los deseos del alma, los sueños personales eran interpretados por el soñador, por un intérprete especializado de sueños o por un adivino. *Parece* ser que se utilizaba un proceso semejante al de la libre asociación de ideas, similar, por lo tanto, al que utilizan los psicoanalistas de hoy día[26]. También se utilizaba la adivinación para interpretar los sueños personales. El intérprete ponía una hierba bajo su cabeza y dormía para obtener un sueño clarificador, o practicaba la observación del agua (en un método similar a la observación de la bola de cristal) para descubrir la respuesta. Los intérpretes de sueños podían ser tanto mujeres como hombres, y algunos alcanzaban gran consideración social[27].

Cuando se conocían por fin los deseos del alma, se estudiaban muy seriamente. Para calmar al alma atormentada, el sueño personal se representaba, física o ritualmente, en privado o con la colaboración de toda la comunidad[28]. Si los mensajes de los sueños no se representaban, podía sufrir daños el soñador o toda la comunidad[29]. Incluso los sueños personales de poca importancia aparente se representaban simbólicamente o en la realidad[30]. Los sueños que contenían visitas de seres espirituales tenían un impacto enorme. En ellos, una deidad o espíritu visitaba al soñador por la noche. En estos sueños podían recibirse consejos (tales como el de asumir un nuevo papel social), consuelo, o advertencias para el futuro. Otros trataban de asuntos comunitarios[31]. Algunas de estas visitas oníricas eran claras y explícitas; otras tenían que interpretarse[32].

Como en muchos otros grupos indígenas norteamericanos, los chamanes iraqueses eran elegidos por sueños[33].

LOS MARICOPA

Los maricopa consideraban que el éxito o la destreza en la vida física era consecuencia de las actividades espirituales que tenían lugar durante el reposo. Por la noche, el alma del soñador vagaba en busca de un ser divino que le revelase la información necesaria. Todo éxito en la vida era fruto de estos encuentros nocturnos[34].

Estos sueños se conseguían siguiendo un largo proceso ritual erizado de dificultades y de peligros. La información que se obtenía de este modo podía recibirse poco a poco, en pequeñas dosis, a lo largo de muchos años; el «espíritu» (o deidad) se aparecía todas las noches a su alumno y le daba una nueva lección. Los sueños de este tipo, y la información que se contenía en ellos, se guardaban en secreto hasta que el estudiante hubiera alcanzado un buen conocimiento de la materia. Si se hablaba de estas lecciones antes de haber alcanzado la sabiduría y la visión, la deidad se enfadaría con el soñador o soñadora, lo abandonaría y, por lo tanto, dejaría de darle lecciones cada noche[35].

LOS PAPAGO

Las enseñanzas recibidas en sueños también formaban parte importante de la educación de los papago. La información solía presentarse en forma de canción, que jamás se revelaba a los demás[36]. Las canciones soñadas eran unas fuerzas poderosas; inspiraban temor, y eran sagradas. Con estas canciones soñadas, los papago atraían la lluvia vivificadora, garantizaban el crecimiento de los cultivos, curaban a los enfermos y realizaban muchos otros actos positivos[37].

En las antiguas comunidades de los papago, los chamanes varones obtenían su poder por medio de canciones soñadas. Solían empezar a oírlas a edades tempranas, y normalmente seguían oyéndolas durante toda su edad adulta. Por último, un hombre que hubiera oído muchas canciones anunciaría que se había convertido en chamán[38]. Muchas de estas canciones soñadas eran reveladas por animales que hablaban con voces humanas[30].

Cierto hombre papago, que estaba muy deprimido, entró en una cueva en una colina situada cerca de la actual población de Tempe, en el estado de Arizona, para dejarse morir, o quizás para iniciar el proceso de convertirse en chamán. Aspiró el humo de un junco «mágico» que encontró en la cueva y se durmió inmediatamente. Soñó que se le aparecía un espíritu que había adoptado una forma humana desconocida para él y que le ofrecía enseñarle el arte de la curación[40].

El espíritu rodeó el cerro con una telaraña; después estiró ésta hasta el cerro de Tempe, de allí a Four Peaks, de allí a las montañas de San Francisco, y por último la extendió hasta Needles. El espíritu guió al soñador a lo largo de la telaraña y en cada montaña le reveló muchos secretos curativos. Aunque le advirtió que guardase el secreto de la información que le había entregado, el soñador habló más tarde del conocimiento que había recibido. En un nuevo sueño, el espíritu le dijo que sólo había aprendido la mitad de las enseñanzas. Como había revelado sus lecciones a los demás, no aprendería más. El espíritu dijo que había aprendido lo suficiente como para ser un buen sanador. Este hombre, que adquirió fama como curador de enfermedades digestivas, sufrió muchas burlas en su vida posterior por haber divulgado las enseñanzas del espíritu[41].

OTROS PUEBLOS INDÍGENAS DE NORTEAMÉRICA

Los ritos de pubertad con búsqueda de visiones (producción de visiones o de sueños en periodos rituales) se practicaban en muchos grupos indígenas de Norteamérica. Entre los *menomini,* esta búsqueda de visiones la practicaban tanto las niñas como los niños. Si, después de los preparativos rituales, una muchacha que acababa de tener la menarquía veía en su sueño la luna, estrellas, un águila, un pájaro del trueno u otras imágenes elevadas, disfrutaría de una vida larga y feliz, y quizás subiría de nivel social. Las muchachas también tenían sueños en los que los espíritus les revelaban sus futuras dotes mágicas o espirituales[42].

Entre los *zuñí,* los sueños recibidos de manera natural eran fuentes de inspiración y de información. Era frecuente que las alfareras descubrieran, al despertarse, que habían recibido unos diseños completamente nuevos para decorar sus cacharros[43].

Los *cheroqui* atribuían tal importancia a los sueños que la persona que soñaba que le había mordido una serpiente de cascabel debía tomar medidas inmediatamente. El soñador recibía el mismo tratamiento que se aplicaba a las personas que eran mordidas por la serpiente en estado de vigilia[44].

Los *paiutes* no veían en los sueños presagios de enfermedades, sino que los tenían por la propia causa de la enfermedad. Una enfermedad inducida por un sueño podía no afectar al propio soñador, sino a un pariente próximo suyo. Los sueños en que el soñador se ve a sí mismo enfermo, en los que se le aproxima un chamán, o en los que el soñador oye una voz, eran todos ellos causantes de enfermedades[45].

Este breve resumen de la importancia de los sueños entre algunos pueblos indígenas norteamericanos puede bastar para dar una idea de la casi unanimidad con que valoraban los sueños los primeros habitantes de Norteamérica.

Capítulo 8

Los libros de sueños

EL libro de sueños más antiguo que se conserva fue escrito en Egipto hacia el año 2000 AEC, aunque no nos ha llegado completo. En la biblioteca de Asurbanipal, en Nínive, se encontraron fragmentos de tablillas en las que se describían sueños y sus interpretaciones, pero éstas también están incompletas.

Como dijimos anteriormente, el único tratado de la Antigüedad sobre la interpretación de sueños que nos ha llegado completo es la *Interpretación de los sueños* (Oneirocrítica) de Arte-midoro, escrita hacia el año 140 EC. En los cinco volúmenes de esta obra se resumía todo lo que se sabía hasta entonces sobre la interpretación de los sueños (ver el capítulo 5).

La *Oneirocrítica* disfrutó de una gran popularidad. La primera edición impresa de la obra apareció en Venecia en 1518[1]. Otras ediciones se publicaron en Basilea en 1539 y en Lyon en 1546. La primera traducción al inglés se publicó en Londres en 1644, y hacia 1740 ya habían aparecido 24 ediciones[2]. La obra de Artemidoro sigue sirviendo de base a los libros de sueños de nuestros tiempos.

A partir del éxito de la *Oneirocrítica,* los editores empezaron a publicar otros libros de sueños. En Inglaterra, éstos solían consistir en refundiciones baratas de la obra maestra de Artemidoro. La invención de la imprenta de tipos móviles y la transmisión de la *Oneirocrítica* sentaron las bases de los diccionarios populares de sueños.

En los siglos xvni y xix se publicaban en Inglaterra muchos pliegos de cordel y opúsculos que prometían revelar el significado de los sueños. Solían tener títulos de un sensacionalismo vulgar: *El último legado de la vieja adivina gitana, El libro real de los sueños,* o Las *tres brujas.* La mayoría no tenían más de 24 páginas[3].

En 1767 se publicó en Boston la primera guía norteamericana para la interpretación de los sueños: *El nuevo libro del conocimiento.* Contenía símbolos oníricos y datos astrológicos. Un libro más extenso *(El intérprete universal de los sueños* y *las visiones)* se publicó en Baltimore en 1795. Esta última obra incluía un diccionario de sueños basado en su mayor parte en la obra de Artemidoro[4].

Estos primeros editores pronto tuvieron muchos imitadores. A finales del siglo xix, las compañías estadounidenses de venta por correo y los viajantes de comercio vendían millares de libros de sueños a la gente del campo. En muchos hogares sólo había dos libros: una Biblia y un libro de sueños.

Un examen de los libros de sueños publicados en los últimos 200 años pone de manifiesto que sus recopiladores introducían pocos cambios en las interpretaciones de sueños que habían sido aceptadas desde la Antigüedad. Se suprimían los símbolos arcaicos (o pasados de moda); se modernizaban las interpretaciones, y se añadían algunos símbolos nuevos (lámparas de gas, trenes, luces eléctricas, automóviles, cohetes) cuando se generalizaba el uso de esos inventos[5].

Las interpretaciones que ofrecían estos libros solían ser muy directas: soñar con oro anunciaba riquezas; nadar en aguas agitadas, problemas futuros; las flores, buena suerte; los libros, un cambio en los negocios.

El antiguo concepto de que no siempre se pueden interpretar los sueños en su sentido literal perduró en estos libros. El significado «verdadero» de un sueño puede ser lo contrario de su interpretación más evidente. Así, soñar con una enfermedad indica una futura curación; el dolor es presagio de un suceso feliz futuro; un nacimiento anuncia una pérdida; una puñalada, buena suerte. Los sueños sexuales tienen significados completamente asexuales; los sueños no eróticos pueden contener componentes sexuales. Los psicoanalistas llaman a este fenómeno «desplazamiento de sueños»[6]; los libros de sueños suelen resumirlo diciendo que los sueños «dicen lo contrario de lo que parece»[7]. Como hemos visto, este concepto tiene al menos 4.000 años de antigüedad.

La mayoría de los libros de sueños publicados en los últimos cien años son poco más que diccionarios de símbolos oníricos con su interpretación respectiva. Algunos son diferentes: a partir de 1850, aproximadamente, en algunos libros de sueños publicados en los Estados Unidos se suprimía la interpretación del sueño y no se indicaban más que números afortunados relacionados con cada símbolo. Estos números servían para los juegos de azar[8]. Uno de estos libros afirma que

cuando en un sueño aparecían abejas, éstas estaban relacionadas con los números 12, 17 y 46; por su parte, la persona que veía cabras en sueños debía apostar a los números 16, 17, 27 y 34. Todavía se publican libros de este tipo.

Los libros de sueños del siglo xix no se limitaban a las interpretaciones. También contenían poesías, listas de días afortunados y artículos sobre temas diversos, desde los juegos de azar hasta el matrimonio. En estos libros también se podían encontrar datos sobre cartomancia, quiromancia y otras artes adivinatorias menores.

Actualmente existen en el mercado docenas de libros de sueños de este tipo que se pueden encontrar en las librerías de todo el país. Casi todos ellos se parecen notablemente a los que se publicaban hace 100 años. Ofrecen las mismas listas alfabetizadas de sueños con sus respectivas interpretaciones e incluyen casi todos los símbolos familiares.

Estos libros no tienen en cuenta el consejo de Artemidoro de interpretar el sueño en función de la personalidad individual del soñador. La mayoría de sus autores no aluden a las características propias del soñador (sexo, edad, profesión, estado civil, salud, antecedentes culturales, religión, ideología), cada una de las cuales puede afectar enormemente a la interpretación del sueño.

Dado que somos personas individuales, tenemos conceptos y lenguajes simbólicos individuales. Los símbolos nos afectan de maneras espectacularmente personalizadas. Aunque existen unos pocos símbolos humanos universales, la mayoría de los símbolos oníricos tienen significados profundamente diferentes para cada individuo.

Cierto libro de sueños antiguo afirma taxativamente: «Si ves un león, espera días mejores.» No se ofrece ninguna explicación de esta afirmación; se espera que el lector confíe en las palabras del autor.

Esta interpretación deja mucho que desear. Una persona que, de niño, fue asustada por un león en un zoológico puede no ver en este animal un símbolo onírico positivo. Por el contrario, una persona que aprecie a los leones y a los gatos puede aceptar aquella interpretación. Un adorador o adoradora de Isis, de Bast o. de Sekhmet podría dar a este sueño una interpretación sagrada, o incluso reconocerlo como una visita de la propia Diosa. La interpretación sería diferente para una persona que tuviera alergia a los gatos, o para un hombre o mujer que acabase de perder a un gato querido.

El agua es un símbolo onírico común. Tradicionalmente, los libros de sueños interpretan los sueños en los que aparece agua diciendo que indican una relación amorosa o una amistad futura. Pero si la persona recuerda claramente una ocasión en que estuvo a punto de ahogarse, o si el agua adopta la forma de un mar tormentoso, es posible atribuir al sueño una interpretación personal muy diferente.

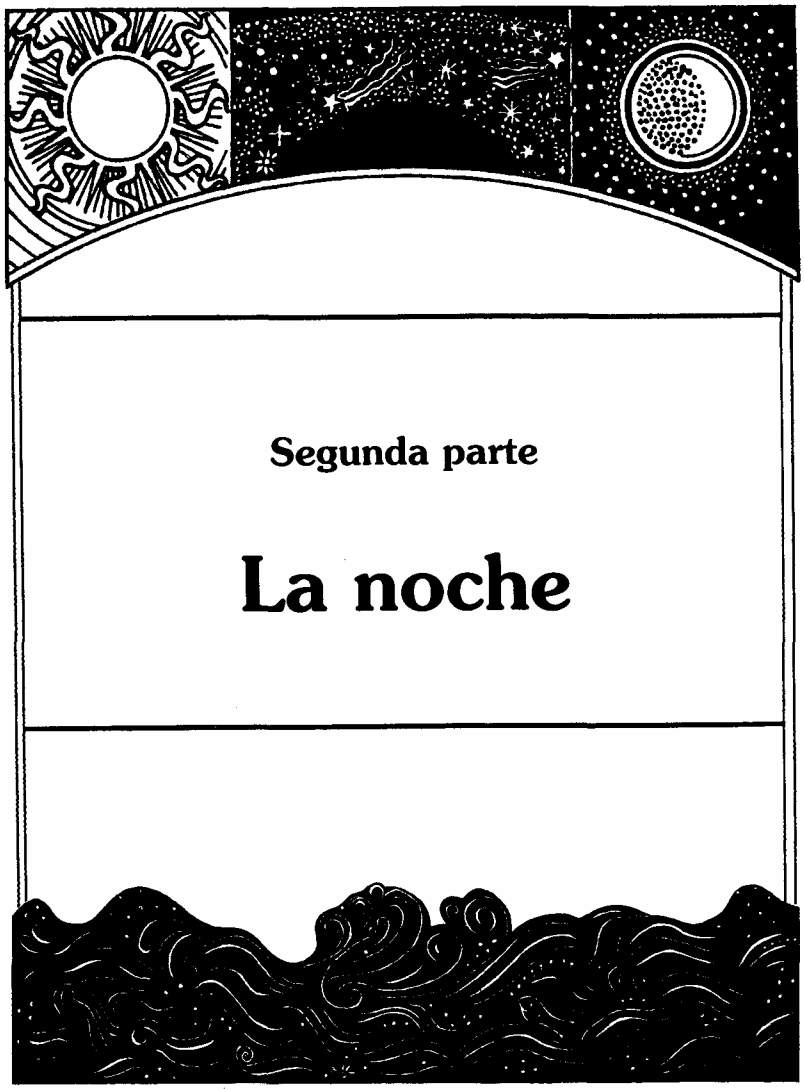
La interpretación de los sueños es demasiado compleja como para llevarla a cabo adecuadamente a base de consultar catálogos de sueños. Dado que los sueños surgen de nuestro interior (o, en el caso de los sueños divinos, de nuestras deidades), sólo el soñador puede desmenuzarlos y descubrir sus significados ocultos (ver el capítulo 14). Entonces, ¿por qué han sido tan populares estos libros durante tantos siglos? Los seres humanos siempre han buscado métodos relativamente sencillos para asomarse al futuro. Se han practicado centenares de métodos adivinatorios, entre ellos la interpretación de los sueños por medio de libros de sueños normalizados. El hecho de que estas obras sean el método menos fiable para interpretar aquellos mensajes no ha reducido su popularidad.

Afortunadamente, al haberse iniciado el estudio científico de los sueños, y al multiplicarse el interés por los mismos, ha aparecido una nueva generación de libros de sueños. En algunos se analiza el proceso mismo de la ensoñación. Entre ellos podemos citar *Landscapes of the Night: How and Why We Dream* («Paisajes de la noche: Cómo y por qué soñamos»), de Peter Evans (Viking Press, Nueva York, 1983); *Decoding Your Dreams* («Cómo descodificar sus sueños»), de Robert Lang (Ballantine, Nueva York, 1988), y *Dreams and the Search for Their Mea-ning* («Los sueños y la búsqueda de su significado»), de Peter, O'Connor (Paulist Press, Nueva York, 1986).

Otros libros presentan nuevos métodos de trabajo con los sueños para producir cambios interiores positivos y curaciones. Merecen citarse *Lucid Dreaming* («Sueños lúcidos»), de Stephen LaBerge (Ballantine, Nueva York, 1986) y varias obras de Patricia Garfield, entre ellas *Creative Dreaming* («Sueños creativos») (Ballantine, Nueva York, 1974), *Women's Bodies, Women's Dreams* («Cuerpos de mujeres, sueños de mujeres») (Ballantine, Nueva York, 1988), y *The Healing Power of Dreams* («El poder curativo de los sueños») (Simón and Schuster, Nueva York, 1991).

En el futuro se seguirán publicando libros de sueños normalizados. Muchas personas acudirán a ellos con impaciencia cada mañana, buscando en ellos indicaciones del porvenir.

Afortunadamente, los nuevos libros de sueños están introduciendo orden y lógica en este proceso, y, por lo tanto, están ofreciéndonos a los soñadores unas herramientas valiosas no sólo para la interpretación de nuestros sueños, sino para la potenciación de la espiritualidad y para la mejora de nuestras vidas individuales.



Segunda parte

La noche

Capítulo 9

El sueño sagrado

EN los capítulos anteriores de este libro hemos estudiado las estrechas relaciones entre el reposo y la espiritualidad. Estas incursiones, largas algunas de ellas, en culturas del pasado han sido necesarias para apoyar mi tesis (que los sueños pueden ser un método para entrar en contacto con la deidad), así como para sentar las bases de esta práctica.

A partir de las técnicas que disfrutaron de tanta popularidad en el mundo antiguo, y combinándolas con los datos que se desprenden de las actuales investigaciones sobre los sueños, podemos crear un nuevo sistema de sueño (reposo) sagrado. Hemos modificado algunos de los procedimientos: ya no es necesario visitar un templo para recibir un sueño sagrado, y nuestros sacrificios tienen un carácter distinto. Pero una buena parte de la información que aparece en la segunda parte de este libro se basa directamente en las prácticas de los pueblos del Nuevo Mundo y del Viejo, combinadas con los resultados de experiencias personales.

EL SUEÑO SAGRADO: DEFINICIÓN

Por definirlo con pocas palabras, diremos que el sueño (reposo) sagrado es lo que sucede a continuación de la petición ritual de un sueño de inspiración divina. El término abarca los preparativos rituales, los rituales anteriores al acto de dormir, el acto mismo de dormir, el registro de los sueños y su interpretación. El sueño sagrado es un acto ritual concreto. Aunque podemos tener sueños divinos en cualquier momento, sólo los que surgen como consecuencia de este proceso se consideran fruto del sueño sagrado.

DUDAS

Antes de seguir adelante, debemos responder a una serie de preguntas que sin duda se estarán formulando algunos lectores:

¿Quiere dar a entender que se puede obligar a seres espirituales a que aparezcan en nuestros sueños? No. Lo único que afirmo es que podemos pedir (incluso suplicar) que nuestras deidades personales nos ofrezcan en nuestros sueños la orientación, la inspiración, el consuelo o la información profética que necesitamos. Desde luego, todos los fieles tienen derecho a *pedir* tal ayuda divina.

¿Se *aparecen en los sueños todas las diosas* y/o *dioses, o sólo aquellos de los que sabemos que históricamente se aparecían de este modo?* La Historia nos enseña que ciertas deidades tendían especialmente a aparecerse en sueños, pero la mayoría de las culturas antiguas aceptaban que todas las diosas y dioses podían

presentar sueños a sus fieles. Esta idea se basa en el concepto de que, durante el reposo, nuestras mentes subconscientes (o «almas») se liberan de las distracciones de la vida diaria y, por ello, están abiertas para recibir mensajes divinos. Las deidades pueden enviar tales mensajes en cualquier momento del día o de la noche. No obstante, es mucho más probable que recordemos (en forma de sueño) un mensaje que recibimos de noche que una revelación divina inesperada que recibimos mientras intentamos aparcar el coche dando marcha atrás en un espacio de un metro noventa. Así, el reposo nos brinda una oportunidad excelente para reforzar nuestros contactos espirituales.

Todavía no estoy *convencido de que esto esté bien hecho.* Si eso le preocupa, piense que el sueño sagrado fue inventado por las propias diosas y dioses, y no por los seres humanos. Si tiene dudas acerca de la conveniencia de introducir conscientemente el reposo en sus actividades espirituales, espere. Puede recibir un sueño que aclare sus dudas.

¿Por qué querría ponerse en contacto conmigo la Diosa? Y ¿por qué no? Del mismo modo que la naturaleza no consiente los espacios vacíos, tampoco los consiente la espiritualidad. Las relaciones personales con la deidad son una calle de doble sentido. Nosotros hablamos; Ella o Él escucha. Ella o Él habla; nosotros escuchamos. Esta comunicación (en forma de oración, de rito y de meditación) forma parte integral de todas las prácticas espirituales satisfactorias, y se puede aplicar también al reposo.

Yo *no venero a ninguna diosa o dios. Sintonizo con mi animal totémico (o asistente espiritual, o guía). ¿Puedo practicar el sueño sagrado para comunicarme con el Oso?* Por supuesto. La forma del ser espiritual no tiene tanta importancia como las relaciones que usted haya establecido con dicho ser.

Estoy a *la deriva espiritualmente. No mantengo contactos con ninguna deidad concreta. ¿Puedo practicar, a pesar de ello, el sueño sagrado?* Sí. De hecho, los sueños pueden utilizarse para *determinar* la naturaleza de su camino espiritual personal. Muchas culturas indígenas americanas utilizaban la búsqueda en sueños para descubrir los espíritus (deidades) personales de los hombres y de las mujeres que les otorgaban conocimientos, sabiduría y poder espiritual. El ideal es, sin duda, la integración del sueño sagrado dentro del conjunto de las actividades espirituales que usted practica. Cuando esto sea imposible, podrá aplicar con ligeras modificaciones las técnicas que describimos en esta parte del libro. Puede invocar a una deidad antes de acostarse y esperar una respuesta. O bien, puede practicar una invocación general a la Diosa o al Dios.

¿No es esto *ligeramente peligroso? ¿No podemos hacer aparecer demonios malignos u otros seres que podrían jugar con nuestras mentes?* No, por dos motivos. En primer lugar, lo que las antiguas culturas consideraban demonios malignos eran, en gran parte, emociones humanas negativas, males físicos concretos (como la epilepsia), enfermedades y trastornos mentales y de conducta. Hoy día, muchos ocultistas interpretan el concepto de los demonios como un mal entendimiento de las acumulaciones de energía negativa (carentes de conciencia y de personalidad) que se producen de manera natural en las regiones en que viven muchos seres humanos. Los demonios, como seres malvados y devoradores, sencillamente no existen. No pueden entrar en nuestros sueños. En segundo lugar, los preparativos y las invocaciones rituales que preceden al sueño sagrado nos conectan firmemente con nuestra deidad. Los «demonios» no nos molestarán, sencillamente.

¿Con cuánta frecuencia debo practicar el sueño sagrado? Sólo en caso de necesidad. Entre otras necesidades pueden contarse las de consuelo y tranquilidad espiritual; consejos sobre relaciones personales y familiares, emociones, mudanzas y trabajo; miradas al porvenir; enfermedades y ciclos físicos; problemas con los compañeros animales; pérdidas descorazonadoras, y otras cuestiones.

¿Cómo sabré cuándo un sueño es de inspiración divina, si la Diosa o el Dios no aparecen en persona en él? Es una buena pregunta. En el capítulo 15 expondremos varios métodos para determinarlo.

¿Qué valor debo atribuir a los sueños sagrados? Debe tratarse de una decisión personal. Si usted valora sus relaciones con su deidad personal, reflexionará sobre sus mensajes y obrará en consecuencia, sin pérdida de tiempo. Si no lo hace así, puede llegarle otro sueño del mismo tipo y que contiene el mismo consejo. Si usted desprecia tres mensajes idénticos o más, es probable que deba suspender la práctica del sueño sagrado, pues es evidente que no está preparado para recibir los consejos.

¿Debo practicar el sueño sagrado durante el embarazo o la menstruación? Tocaremos de pasada estos temas en el capítulo siguiente. Pueden encontrarse referencias a otras fuentes de información sobre estos temas en las notas al capítulo 11.

Espero haber respondido a casi todas sus preguntas. Si tiene alguna más que yo no he tocado, sueñe y deje que su deidad le aporte las respuestas.

EL SUEÑO SAGRADO COMO RELIGIÓN PERSONAL

El sueño sagrado es una de las formas más antiguas de espiritualidad personal. Nos recuerda un tiempo en que la religión no era una actividad monoteísta, monolítica y patriarcal. En los tiempos más antiguos, el velo que separaba a nuestra sociedad del reino de las diosas y dioses era delgado. Nuestra sociedad ha creado un telón de acero de dudas y de temores espirituales entre las dos esferas. Sólo se toleran las formas más estrechas de fe y de práctica espiritual, y se espera de nosotros que dejemos nuestras prácticas espirituales en manos de otras personas.

Pero el renacimiento creciente de la espiritualidad pagana (y especialmente la popularidad arrolladura del culto a la Diosa), y el ensanchamiento general de la conciencia humana, son indicios positivos de que unas estructuras y prácticas religiosas más satisfactorias seguirán pasando a ocupar un lugar en la sociedad humana durante mucho tiempo. Ha vuelto de nuevo la era de la religión personal.

El sueño sagrado es una de las manifestaciones del proceso por el que la espiritualidad se arrebata a los expertos y se coloca en su lugar legítimo: en los corazones, en las mentes y en los sueños de los propios fieles.

Capítulo 10

Los Mensajeros de los sueños

LA segunda parte de este libro se ha escrito pensando en las personas que han establecido una relación personal con una deidad (o con varias deidades). Es esta relación la que sirve de conducto para la sabiduría divina a través de nuestros sueños.

En el sueño sagrado, llamamos *Mensajeros* a las deidades que nos otorgan sueños. Son las deidades a las que adoramos en estado de vigilia, con una ligera diferencia: aunque podamos experimentar una unión espiritual con nuestra diosa y/o dios en cualquier momento del día, sólo se nos aparecen como Mensajeros por la noche, mientras dormimos.

En la primera parte de este libro describimos algunas prácticas rituales del mundo antiguo relacionadas con los sueños. A diferencia de las religiones occidentales y del Oriente Medio de épocas posteriores, los pueblos más antiguos mantenían relaciones mucho más estrechas con sus conceptos de lo divino. Con excepción de las reinas y reyes de los panteones, las deidades no eran distantes ni frías. Se comunicaban fácilmente y de buen grado con sus fieles.

Aunque es posible recibir espontáneamente sueños de deidades «extranjeras» (es decir, de aquellas con las que no hemos sintonizado), son casos raros, y el soñador puede pasarlos por alto por no estar familiarizado con los símbolos y los atributos de la deidad. Los mensajes más claros nos llegan directamente de la deidad o deidades con que estamos más familiarizados.

El paganismo occidental en nuestros tiempos

Las deidades paganas viven todavía. Siguen ocupándose de los fenómenos naturales, de los placeres terrenales, de nuestros problemas. Nunca murieron; simplemente, se destruyeron las formas principales de Su culto.

Un gran número de personas inteligentes de Occidente se han liberado de las cadenas espirituales de la religión monoteísta que les habían tenido atadas las manos durante 2.000 años. Se están volviendo a examinar los antiguos ideales religiosos y conceptos de lo divino. Las mujeres y los hombres están entrando en contacto con diosas y dioses de eras pasadas, recogiendo antiguas verdades que se habían reprimido hacía mucho tiempo.

Algunos paganos modernos adoran a todo un panteón de diosas y de dioses, aunque muchas mujeres se limitan a adorar únicamente a diosas. (Consúltese el libro de Margot Adler *Dra-wing Down the Moon.)* Esto es así tanto en en el culto personal como en las nuevas formas de religiones antiguas, entre ellas el Wicca. El culto a la diosa en concreto da poderosos indicios de seguir extendiéndose tanto entre los hombres como entre las mujeres. Nos encontramos ante el renacimiento de la espiritualidad pagana.

Lo más probable es que sean estas deidades paganas las que se aparezcan en el sueño sagrado, y este libro se inclina a favor de Ellas. No me disculpo de este prejuicio. Durante dos milenios, las diosas y los dioses tocaron las vidas de sus adoradores con sueños curadores, profetices y consoladores. Los dones recibidos en los antiguos templos del sueño no han sido igualados jamás.

Si usted ha establecido unas relaciones con una deidad, seguramente estará familiarizado con los relatos sagrados (mitos) de ésta, con sus atributos y con sus símbolos. No obstante, presento a continuación una lista de los principales atributos, símbolos y aspectos externos (si son conocidos) para asegurarnos

de que usted reconozca los símbolos de su deidad cuando Ella o Él lleguen a su sueño.

Si usted no ha encontrado a su Mensajero

Si, por alguna circunstancia, usted no ha sintonizado todavía con una deidad, todavía tendrá valor para usted la información que se contiene en la tercera parte de este libro (acerca del modo de recordar, registrar e interpretar los sueños), que pueden utilizar todas las personas para la interpretación de los sueños.

Por otra parte, en momentos de crisis, pueden utilizar sin duda alguna un ritual onírico incluso las personas que no mantienen contactos con las divinidades (ver el capítulo 11). Si una diosa o dios aparecen inesperadamente en un sueño, considérelo una señal de que ella o él está dispuesto a escucharle y a ayudarle en sus problemas.

Las listas

En la primera lista que presento a continuación se incluyen deidades egipcias, sumerias, babilónicas, asirías, griegas y romanas. Aunque las deidades celtas están fuera del alcance de este libro, en vista del creciente interés por las diosas y dioses celtas, he añadido una segunda lista en la que se describen sus atributos.

Estas listas están lejos de ser exhaustivas. El estudio de los relatos sagrados (o «mitología») aportará al lector interesado gran abundancia de nuevas informaciones. Además, en el Apéndice 1 de este libro se ofrece una lista de los símbolos de los sueños divinos con sus deidades correspondientes, y el Apéndice 2 es una lista alfabetizada de deidades relacionadas con los sueños y con el reposo.

DEIDADES, ASPECTOS Y SÍMBOLOS

Adad: (babilónico) Dios de las tormentas, la lluvia y los augurios. Símbolos: toro, rayo, zapapico, ciprés, montaña, riquezas, el número 6.

Afrodita: (griega) Diosa del amor, la belleza y la guerra. Puede aparecerse desnuda, semidesnuda o vestida, quizás con una túnica. También puede verse surgiendo del mar o guiando un carro. Símbolos: escudo, flecha, casco, espada, rosa, arrayán, manzana, amapola, gorrión, paloma, golondrina, certámenes, pez, jardín, cisne, el planeta Venus, el mes de abril.

Amón: (egipcio) Dios del viento. Símbolos: ganso, carnero.

Anu: (sumerio) Padre de las deidades. Símbolos: altar con cuernos, toro, diadema, cetro, tamarindo (árbol), estrellas, el número 60.

Anubis: (egipcio) Dios de los muertos, que preside los funerales y que guiaba a las almas. Puede aparecerse en forma de hombre con cabeza de chacal. Símbolos: chacal, balanza.

Apis: (egipcio) Nombre griego de Hapi, el toro sagrado de Menfis. Originalmente fue una deidad de la fertilidad. Símbolo: toro.

Apolo: (griego) Dios de la música, las artes, el teatro, la curación, la profecía y el tiro con arco. Puede aparecerse en forma de hombre joven desnudo. Símbolos: lira, cuervo, cisne, laurel.

Aríemisa: (griega) Diosa virgen de la caza. Gobierna y protege a los animales silvestres y los partos. Puede aparecerse en forma de cazadora que vaga por el bosque, o guiando un carro arrastrado por dos ciervos blancos y portando Su arco y Su carcaj. Símbolos: nacimiento, ciervo, león, perro, flecha, arco, carcaj, pelo, gallo, luna, laurel.

Asclepio: ver Esculapio.

Ashnán: (babilónica) Diosa del trigo. Símbolos: cereales, arado.

Atenea: (griega) Deidad tutelar de la ciudad de Atenas; originalmente cretense. Diosa soltera (es decir, «virgen») de la sabiduría, la guerra y la paz. Símbolos: armadura, casco, escudo, rastrillo, riendas, serpiente, lechuza, olivo.

Baco: (romano) Dios de la fertilidad y el vino. Símbolos: vino, viña, uvas, pina.

Bast: (egipcia) Diosa de la música, la danza, la alegría, la felicidad, el perfume y el amor espiritual. Suele verse en forma de mujer con cabeza de gato, con un sistro en la mano y con gati-tos a Sus pies. También puede aparecerse en forma de gato. Símbolos: gato, león, sistro. También se le llama Bastet.

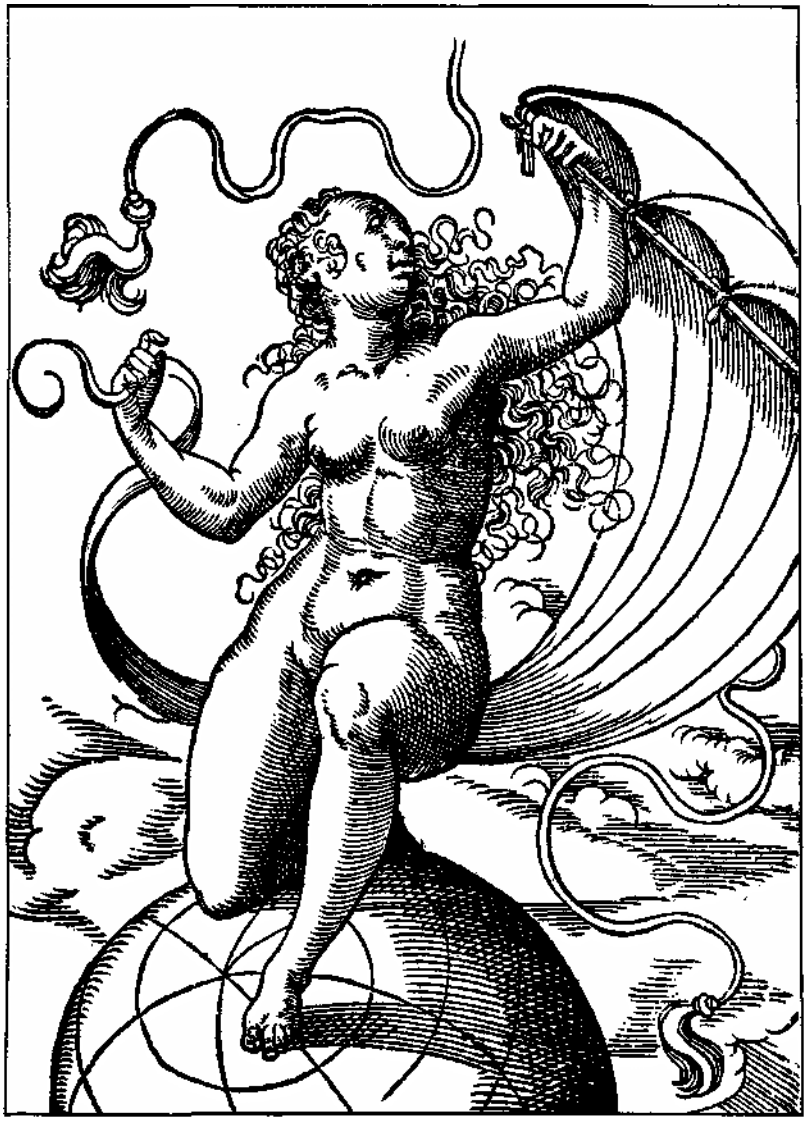
Bes: (egipcio) Dios de la protección (sobre todo de los niños), del parto, de la prosperidad y la danza. También fomentaba las relaciones carnales humanas. Se

invocaba a Bes en el antiguo Egipto antes de dormir, pidiéndole protección y que enviase sueños favorables. Suele aparecerse con la pequeña figura de un enano con las piernas torcidas, desnudo o vestido con una piel de león. Símbolos: instrumentos musicales como el pandero (cuyo sonido ahuyentaba los males), cuchillo.

Ce res: (romana) Diosa de la agricultura, la fertilidad y el matrimonio. Símbolos: cereales, frutas, flores, pan.

Cupido.- (romano) Dios del amor. Puede aparecerse en forma de muchacho alado. Símbolos: antorcha, arco, flecha.

Deméter: (griega) Diosa de la Tierra y de la fertilidad. Puede manifestarse caminando o sentada, siempre completamente vestida; a veces se aparece en un carro. Símbolos: cereales, pina, cerdo, alimentos (en general), cueva, cebada, cerveza, abeja, pan, serpiente.



La diosa Fortuna

Diana: (romana) Diosa de la virginidad, la luna, los bosques, la caza. Puede aparecerse como cazadora. Símbolos: media luna, la luna misma, arco, perro, árboles.

Dioniso: (griego) Dios de la fertilidad, el vino y la borrachera. Puede verse en forma de cabra, de toro o de hombre borracho. Símbolos: vino, uvas, pina, hiedra, higo, barco.

Dumuzi: (sumerio) Dios de la vegetación y fuerza masculina de la naturaleza.

Ea: (babilónico) Dios de la sabiduría, de las aguas dulces, la magia, las artes y las tormentas. Símbolos: agua, pez-cabra, cobre, carnero, la estrella Dilgan, la constelación de Acuario, el número 40.

En/i/.- (sumerio) Dios del viento; dios supremo de Sumer. Símbolos: zapapico, tocado adornado con cuernos, montaña, las estrellas (en general), la constelación de las Pléyades.

Eos: (griega) Diosa de la aurora. Símbolos: rocío, carro.

Eris: (Griega) Diosa de la discordia y de los certámenes. Símbolos: manzana, certámenes.

Eros: (griego) Dios del amor. Puede aparecerse en forma de joven alado, armado de un arco y flechas con punta de oro. Símbolos: arco, flechas.

Esculapio: (griego, romano) Dios de la curación. Puede aparecerse como un hombre atractivo, con barba, sentado sobre un trono y que lleva en la mano un bastón al que se enrosca una serpiente viva, o incluso en forma de serpiente o de perro. Símbolos: serpiente, caduceo (un bastón al que se enrosca una serpiente), perro.

Fauna: (romana) Diosa de los oráculos oníricos, de la tierra, la salud y los animales domésticos.

Fauno: (romano) Dios de la naturaleza y protector de los pastores. Envía los sueños. Puede verse con cuernos. Símbolos: vaca, árboles.

Flora: (romana) Diosa de las flores, los cereales y la sexualidad humana. Símbolos: flores, primavera.

Fortuna: (romana) Diosa de las mujeres y de la buena suerte. Símbolos: timón, cuerno de la abundancia, globo terráqueo, rueda de la fortuna, riquezas.

Gatumdug: (babilónica/asiría) Diosa de la leche. Símbolo: leche.

Gea o Gaia: (griega) Diosa de la Tierra, el matrimonio y la profecía. Símbolos: cuerno de la abundancia, vapores, llave, frutas y vegetales. (Un símbolo moderno de Gaia que se ha popularizado es una fotografía de la Tierra tomada desde el espacio exterior.)

Geb: (egipcio) Dios de la Tierra. Puede aparecerse en forma de varón con la corona del Bajo Egipto (o un ganso) en la cabeza. Símbolos: la corona del Bajo Egipto, ganso.

Geshtinanna: (babilónica/asina) Diosa de la elaboración del vino y la cerveza, «divina intérprete de los sueños». Símbolos: viña, vino, cerveza.

Gula: (sumeria) Diosa de la curación. Símbolo: perro.

Hamarkis: (egipcio) Manifestación de Horus que se identificó con la Esfinge mucho después de la construcción de ésta. Símbolo: esfinge.

Hapi: (egipcio) Dios del Nilo. Puede aparecerse en forma de hombre bien alimentado o de mono.

Harakti: ver Ra-Harakti

Hathor: (egipcia) Diosa del cielo, la danza, la música y el amor; diosa madre; «Señora de la Casa de la Alegría». Puede aparecerse en forma de vaca, de mujer

con cabeza de vaca o de mujer con cuernos de vaca en la cabeza. Símbolos: leche, sistro, vaca, palmera datilera, sicómoro, árboles (en general).

Hécate: (griega) Originalmente era una diosa de la luna, la tierra y el mar; sus dones eran la riqueza, la victoria, la sabiduría y la buena caza. En épocas más tardías de la historia griega, fue diosa de la magia más oscura y de la hechicería. Puede aparecer en figura de mujer normal, o como una mujer de tres caras seguida por perros que aullan. Símbolos: encrucijada, serpientes, antorcha, perro, la luna.

Heket: (egipcia) Diosa del amor, la fertilidad y los partos. Puede verse en forma de rana. Símbolos: rana, nacimiento.

Hefaisto: (griego) Dios del fuego, de los herreros y de los oficios. Símbolos: martillo, yunque.

Helios: (griego) Dios del sol; El que «lo ve y lo oye todo». Era invocado como testigo en los juramentos solemnes. Puede verse en un carro arrastrado por caballos; a veces alado.

Hera: (griega) Diosa del matrimonio y de los partos, reina de todas las deidades. Guardiana de los votos del matrimonio. Símbolos: vaca, pavo real, diadema, cetro, manzana, granada, nacimiento, carro, velo.

Mermes: (griego) Mensajero de los dioses; protector de los hogares; otorgador de suerte; guía divino de los sueños. Puede verse portando un carnero o una lira, o en forma de joven alado con zapatos alados, un sombrero y un bastón. Símbolos: lira, montones de piedras, tratados, sandalias, caminos, riquezas, entrenadores deportivos, flauta, columnas, carnero, sombrero, certámenes.

Mestia: (griega) Diosa del hogar y del fuego. Símbolos: fuego del hogar, chimenea, fuego, hogar.

Migieia: (griega) Diosa de la buena salud. Puede verse ofreciendo agua a unas serpientes con un cuenco. Símbolos: serpiente, cuenco.

Hipnos: (griego) Dios del sueño. Puede verse en forma de joven alado con una amapola y un pequeño cuerno, que son dos de Sus símbolos.

Horus: (egipcio) Dios del cielo y de la protección. Puede verse con cabeza de halcón. Símbolos: esmerejón (halcón pequeño), ojo.

Inanna: (sumeria) Diosa del amor, de la guerra, del planeta Venus. Puede aparecer desnuda, rodeada de rayos de luz, o en forma de cazadora. Símbolos: un manojo de juncos, arco, perro, león, la luna, el planeta Venus.

Iris: (griega) Heraldo de las deidades. Puede verse en forma de ser alado, con bastón de heraldo y viajando sobre un arco iris. Símbolos: bastón de heraldo, arco iris.

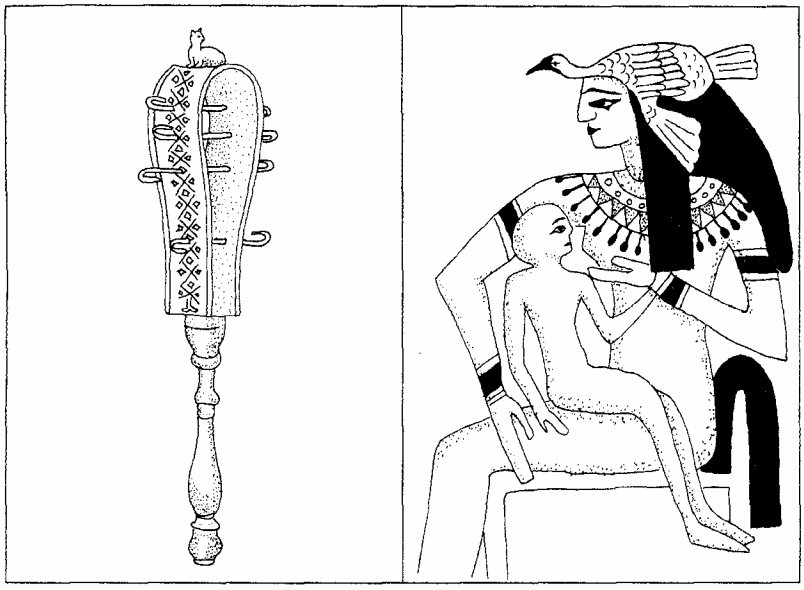
Ishtar: (babilónica/asiría) Diosa del sexo, el amor, la guerra y la caza. Reina del cielo. Símbolos: arco, serpiente, carcaj, perro, paloma, león, luna, estrella, estrella de ocho puntas, estrella de 16 puntas, escarapela, el número 15, el planeta Venus.

/sis: (egipcia) Diosa del amor, la magia, la curación, los partos, la tierra, la luna, protectora de los muertos, restauradora de los muertos, diosa de la navegación, la agricutura, los alimentos, el agua, los faros, la justicia, la cerveza, las riquezas, los tejidos, la educación, la lactancia, el luto, el mundo de los muertos... por citar únicamente algunos de Sus atributos. Es posible verla como una mujer que lleva un tocado en forma de buitre y que porta en la mano un cetro de papiro y un ankh, sentada o entronizada; con un tocado que consiste en un disco rodeado de cuernos (el sol y la luna); como madre que amamanta a su hijo (Horus). Símbolos: thet

(hebilla), trono, sistro, ankh, milano, lanzadera, ureus, pan, timón, ropas de lino, riquezas, loto, leche, luna, antorcha, las estrellas Sirio (Sothis) y Antares.

Jano: (romano) Dios de las puertas, las entradas y la ley. Puede aparecerse como un varón con dos caras. Símbolo: puerta.

Juno: (romana) Diosa del matrimonio y de los partos; protectora de las mujeres casadas. Símbolos: pavo real, puerta, cabra, nacimiento.



El sistro, símbolo de Isis

Júpiter: (romano) Dios del cielo, la luz, el rayo, la lluvia y la guerra. Símbolos: guijarro, roble, montaña, gorro blanco, carro, pedernal, cetro.

Ki: (sumeria) Antigua diosa de la creación. Más tarde se identificó con Ninhursag.

Lathar: (sumerio) Dios del ganado. Símbolo: vaca.

Líber: (romano) Dios del vino y de la fertilidad. Su fiesta se celebraba el 17 de marzo. Símbolos: vino, viña, uvas.

Marduk: (sumerio) Dios de los exorcismos, la curación, la sabiduría y el buen juicio; dador de la luz; cabeza del panteón sumerio. Símbolos: musussu (criatura semejante a un dragón), pala, zapapico, hoz, tablilla de arcilla para escribir, plomo y el planeta Júpiter.

Marte: (romano) Dios de la guerra y protector de los campos. Símbolos: lanza, escudo, pájaro carpintero, lobo y toro.

Mercurio: (romano) Dios de los negocios, la industria, las riquezas y los beneficios.

Min: (egipcio) Dios de la fertilidad. Suele aparecerse en forma de hombre con el miembro erecto. Símbolos: lechuga, falo.

Minerva: (romana) Diosa de la sabiduría, protectora de los artistas, de los artesanos y de los maestros. Símbolos: lechuza, olivo, casco, el número 5.

Nabu: (babilónico/asirio) Escriba de las deidades. Dios de la escritura. Símbolos: estilo (punzón para escribir), pala, tablilla de arcilla.

Nanna: (sumerio) Dios de la luna y de la justicia; «señor del destino». Símbolo: la luna; media luna.

Nanshe: (sumeria) Diosa de los sueños, de la ética y de la moral. «Intérprete divina de los sueños.»

Nekhbet: (egipcia) Diosa tutelar del faraón y diosa de los partos. Símbolos: buitre, bastón de mando.

Ningirsu: (sumerio) Dios de la fertilidad, de los campos y de la guerra. Símbolos: águila con cabeza de león (llamada Imdu-gud), el número 50.

Ninhursag: (sumeria) Diosa primigenia de las montañas. Madre de todos los seres vivientes. También llamada Ninmah («alta señora»), Nintu («la señora que da a luz»), Mami y Ninmu. Símbolos: las plantas (en general).

Ninkasi: (sumeria) Diosa de la cerveza y del pan; cervecera divina de las deidades. Símbolos: cerveza, pan.

Ninsun: (sumeria) Diosa de la sabiduría e intérprete de los sueños. Madre de Gilgamés.

Ninurta: (sumerio) Dios de la guerra, los campos, la fertilidad y el viento tormentoso del norte. Símbolos: perro, yeso, juncos.

Nisaba: (sumeria) Diosa de la escritura, el conocimiento, el entendimiento y los cereales. «La que abre los oídos.» Símbolos: cereales, estilo, cebada.

Nut: (Egipcia) Diosa del cielo; diosa de la resurrección. Puede verse en forma de figura femenina desnuda que cubre el cielo, como «vaca celestial», o como abeja. Símbolos: un manto azul estrellado, el color azul, el cerdo.

Osiris: (egipcio) Dios de la fertilidad, de la agricultura, la danza, la muerte y la resurrección. Puede verse en forma de momia (vendado sólo hasta el cuello), con barba y con una corona blanca. Símbolos: cayado, bieldo, liebre.

Pan: (griego) Dios de los campos y de los bosques. Puede verse en forma de hombre muy velloso, con pezuñas de cabra, cuernos y barba. Símbolos: siringa, flauta, bosque, cabra, caza, árboles.

Perséfone: (griega) Diosa de la vegetación, la fertilidad y del Hades (durante cuatro meses al año). Símbolos: cereales, granada, plantas (en general), cetro.

Pomona: (romana) Diosa de la fruta que madura. Símbolos: fruta, manzana.

Poseidón: (romano) Dios del mar. Puede verse en forma de caballo que llega a la playa, o que cabalga entre las olas. Símbolos: caballo, tridente, rayo, terremotos, delfín, carreras de caballos, navegación, carro.

Ptah: (egipcio) Dios creador; dios de los oficios. Puede aparecerse en forma de hombre vendado (como una momia) hasta el cuello.

Ra: (egipcio) Dios del sol. Símbolos: obeliscos, halcón, barco.

Ra-Harakti: (egipcio) Dios del sol naciente. Símbolo: halcón.

Salus: (romana) Diosa de la salud; protectora contra la enfermedad. Símbolos: serpiente, cuenco.

Sekhmet: (egipcia) Diosa de la guerra, la curación, la magia, el deseo sexual y la pasión. Puede aparecerse en forma de leona o de mujer con cabeza de león. Símbolos: vientos calurosos, desierto, gato, león, alacrán.

Selket: (egipcia) Diosa de la magia y la protección. A veces, se ve a una figura femenina con un alacrán sobre la cabeza; otras veces, con cuerpo de alacrán y cabeza humana. Símbolo: alacrán.

Se/ene: (griega) Diosa de la luna. Selene es una invocación de Artemisa. Símbolo: la luna.

Ser apis: (forma tolemaica de Osiris-Apis) Dios de la curación en la antigua Grecia, Roma y Egipto. Puede aparecer en forma de toro. Símbolo: toro.

Set: (egipcio) Dios de la adversidad y personificación del mal. Símbolos: antílope, cocodrilo.

Shala: (asiría) Diosa de los cereales. Símbolo: cereales.

Shamash: (babilónico) Dios de la justicia y del sol. Símbolos: león, sierra, el número 20.

Sin: (babilónico/asirio) Dios de la luna, Señor del destino. Símbolos: media luna, toro, dragón, barca, hoz que representa a la luna, calendario, el número 30.

Spes: (romana) Diosa de la esperanza. Puede aparecerse en forma de mujer joven que porta flores o espigas. Símbolos: cereales, jardines.

Tique: (griega) Diosa de la fortuna y del destino. Símbolos: cuerno de la abundancia, rueda, globo terráqueo, bola, timón.

Toth: (egipcio) Dios de la luna, de la escritura y del calendario. Puede verse con cabeza de ibis. Símbolos: ibis, palma, calendario.

U tu: (babilónico/asirio) Dios del sol y de la justicia.

Uttu: (sumeria) Diosa de las plantas, de los tejidos y de las vestiduras.

Vesta: (romana) Diosa del hogar y del fuego. No se representaban imágenes suyas. Símbolos: fuego del hogar, chimenea, fuego, hogar, asno.

Vulcano: (romano) Dios de los herreros y del fuego; también protegía de los incendios. Símbolos: yunque, fuego, martillo.

Zeus: (griego) Dios supremo; dios del tiempo meteorológico, de la lluvia, el rayo, la nieve, el juicio y la libertad. Símbolos: roble, rocío, cuclillo, abeja, toro, cisne, águila, justicia, álamo, serpiente.

Deidades celtas

Angus Mac Og: (irlandés) Dios del amor. Suele verse con la figura de un joven.

Anu: (irlandesa) Diosa Madre; otorgadora de la abundancia. *Badb:* (irlandesa) Diosa de la guerra. Símbolo: el cuervo. *Bress:* (irlandés) Dios de la fertilidad y de la agricultura.

Brigit: (irlandesa) Diosa de la curación, de los herreros, de la poesía y de la inspiración; relacionada con los fuegos purificado-res. En realidad se trata de una diosa triple. Parece ser que en su culto sólo intervenían mujeres.

Cerridwen: (galesa) Diosa de la luna y de los cereales; otorgadora de sabiduría. Tenía un caldero de regeneración y de inspiración. Muy venerada por los wicanos y por los paganos actuales. Símbolo: el caldero.

Cernunnos: (celta) Dios con cuernos; probablemente se trate de una deidad de la fertilidad y de las riquezas, o bien del reino de los muertos. Suele verse sentado con las piernas cruzadas, con cuernos de ciervo en la cabeza. Lo adoran muchos paganos y wicanos actuales.

Dagda, El: (irlandés) «El Buen Dios»; otorga la fertilidad y la abundancia; vela por el respeto a los contratos. Símbolos: una enorme porra; un caldero de comida que nunca se acaba; un arpa mágica en la que se pueden tocar canciones que producen sueño, asombro o risa.

Dan u: (irlandesa) Diosa Madre.

Diancecht: (irlandés) Dios de la Medicina con el poder de curar milagrosamente cualquier herida.

Dy/an.- (gales) Dios del mar.

Epona: (británica y gala) Diosa del caballo; Diosa Madre. En la época romana era objeto de culto entre las tropas de caballería. Suele ser vista montada en un caballo blanco. Símbolos: caballo, cuerno de la abundancia, perro.

Goibniu: (irlandés) Dios de la forja de las armas divinas. Cervecero divino.

Govannon: (gales) Dios de los herreros.

Heme: (británico) Dios con cuernos de la caza silvestre.

Lug: (irlandés) Dios de la magia, la guerra, la poesía, las artes y los oficios. Símbolos: cuervo, lanza.

Mabon: (gales) Dios de la caza.

Manannan Mac Lir: (irlandés, isla de Man) Dios del mar, rey de la «Tierra de los Benditos» (el reino alegre de los muertos). Predecía el tiempo meteorológico para los marineros. Suele ser visto montado en un carro sobre las olas. Símbolo: caldero.

Morrigan: (irlandesa) Diosa de la guerra. Aparecía en forma de cuervo antes y durante las batallas. Símbolo: cuervo.

Ogma: (irlandés) Dios de la sabiduría y de la escritura. Creó el primer alfabeto irlandés, el alfabeto ogham, hacia el año 400 EC.

Rhiannon: (galesa) Diosa de la fertilidad, del reino de los muertos, y probablemente de la luna. Símbolo: caballo blanco.

Sirena: (galesa) Diosa de los manantiales y de los pozos, y probablemente de las estrellas.

Tailtiu: (irlandesa) Diosa de la tierra y de las fuerzas naturales.

Capítulo 11

Preparativos para el sueño sagrado

DADO que el sueño (reposo) sagrado es un acto de unión con nuestras deidades, es prudente asegurarnos de que nos encontramos en un estado espiritual despejado, tranquilo y centrado antes de acostarnos. Si mientras nos dejamos caer borrachos en la cama pedimos a una diosa o dios que nos envíe un mensaje, la falta de resultados está casi garantizada.

Las sugerencias que ofrezco a continuación no son más que eso: sugerencias. Los preparativos concretos que realice usted para el sueño sagrado pueden variar por diversos motivos: su entorno (no tiene bañera; vive cerca del mar); su salud (abstenerse de comer después de anochecer puede poner en peligro su vida en ciertas enfermedades); la naturaleza de su Mensajero (no coma pescado antes de invocar a una diosa que prohibe comer pescado); y otros factores.

Las exposiciones siguientes se basan en antiguas prácticas, así como en experiencias personales. No dude en utilizarlas con libertad al prepararse para el sueño sagrado.

EL MOMENTO

Puede tener gran importancia saber determinar el momento adecuado para practicar el sueño sagrado. Sería muy adecuado un día de fiesta asociado con su diosa o dios, así como las estaciones del año relacionadas directa o indirectamente con la deidad (la primavera para las diosas y dioses de las plantas; el verano para las deidades de carácter sexual; el otoño para las deidades de la cosecha; el invierno para las deidades más oscuras). Esto puede obligarle a esperar bastante tiempo.

La Luna

Un segundo método consiste en basarse en las fases de la luna. La luna tiene un efecto significativo sobre el cuerpo, la mente y las emociones humanas, y sus fases pueden servir de guía útil:

Luna *menguante:* Preguntas sobre nuevas empresas, la creatividad, la fertilidad, el desarrollo, la curación, el amor, las emociones alegres, las relaciones personales, la salud, la concepción, el parto, los niños en general, el dinero, las familias.

Luna llena.- Preguntas de todo tipo, incluso las que indicamos para la luna menguante y la creciente.

Luna *creciente:* Preguntas sobre el pasado, las vidas anteriores, la sabiduría, las fuentes de conocimiento, los maestros, las emociones deprimentes, los finales.

Naturalmente, es mejor invocar a las divinidades lunares en la fase que se ajuste más de cerca a Sus influencias.

Los ciclos

Los ciclos humanos son un factor más que se puede utilizar para determinar la noche ideal para la práctica del sueño sagrado. Muchas mujeres advierten que la menstruación representa para ellas un periodo en que les aumenta mucho la potencia espiritual. (El miedo masculino al poder de las mujeres durante la menstruación, evidente en muchas culturas, puede ser el motivo no confesado del concepto de los varones de que las mujeres son «impuras».)

Dado que la menstruación es un periodo de poder aumentado, muchas mujeres descubren que sus sueños sufren alteraciones radicales. Los sueños en esas noches pueden ser mucho más activos, y en ellos puede figurar el sexo, la violencia y conversaciones con animales, entre otras experiencias[1]. Además, aunque todavía se discute el carácter del sueño posmenstrual, es posible que los periodos de sueño más largos hacia el final del ciclo de la mujer puedan ofrecerle la posibilidad de quitarse de encima, por medio de sueños, los efectos poco deseables de estos días, muchas veces difíciles[2]. Dado que el sueño sagrado inmediatamente antes de la menstruación y durante la misma produce sueños más vividos y poderosos[3], puede ser un momento excelente para pedir a una deidad (y más concretamente a una diosa) un sueño sagrado.

Durante el embarazo, la mayoría de las mujeres experimentan un mayor número de sueños[4]. Puede deberse a la mayor profundidad de los niveles de sueño que alcanzan las mujeres durante las primeras etapas del embarazo[5].

Se puede practicar el sueño sagrado durante el embarazo, pero probablemente será más productivo en su primer y segundo trimestres. En el tercer trimestre, los cambios fisiológicos espectaculares que se producen en el cuerpo de la mujer suelen alterar su sueño. Hacia el final del embarazo, los sueños tienden a tratar únicamente del niño y del embarazo mismo[6]. No obstante, parece muy razonable solicitar sueños a las diosas relacionadas con el parto durante todas las etapas del embarazo.

Al día siguiente

Otra consideración es de un orden mucho más práctico: ¿Seré capaz de despertarme de manera natural a la mañana siguiente? Los textos antiguos

confirman que la mayoría de los sueños de inspiración divina se producen en las últimas horas del reposo, cuando el alma está más libre de las influencias mundanas[7]. No es lo ideal, ni mucho menos, que un despertador (o un niño) nos saque del reposo sagrado, impidiéndonos quizá completar un sueño importante. Si existe este problema, prepare su sueño sagrado en una noche en la que no tenga que levantarse con el despertador a la mañana siguiente.

Por último, después de presentarle todo este menú de posibilidades, me veo obligado a declarar que ninguna de ellas es verdaderamente necesaria. El sueño sagrado puede y debe practicarse cuando se necesite. Desde luego, puede utilizarse como medida de emergencia en cualquier momento.

Confíe en sí mismo. Usted sabrá cuándo debe llamar a su mensajero.

LA ALIMENTACIÓN

Haga comidas ligeras antes de anochecer cuando vaya a practicar el sueño sagrado; después de la puesta del sol coma muy poco o nada. Deberá evitar las comidas pesadas y las carnes, si le resulta materialmente posible. Éstas tienden a distraer la mente videncial, impidiendo así la conexión apropiada con la deidad. Artemidoro afirma que no se deben examinar los sueños causados por comer «inmoderadamente» antes de dormir, pues los excesos impiden la aparición de sueños verdaderos[8].

Los alimentos ideales son los que se digieren con facilidad (el pescado y las verduras cocidas ligeramente al vapor). Muchos alimentos están relacionados con deidades; puede comerlos durante el día como parte de su dieta especial para los sueños.

En la Antigüedad era frecuente que se exigiera corno requisito previo el ayuno o seguir una dieta muy estricta antes de practicar la incubación de sueños[9], pero no es necesario que usted se mate de hambre antes del sueño sagrado. El ayuno, practicado bajo observación médica, puede tener sus aplicaciones espirituales, pero no es necesario para nuestros fines.

EL ALCOHOL Y LOS MEDICAMENTOS

Galeno escribió que el vino estaba prohibido hasta quince días antes del sueño sagrado[10]. Filostros escribió que el vino no estaba permitido en el templo de Asclepio en Pérgamo porque manchaba el «éter del alma»[11]. También escribió que los intérpretes de sueños se negaban a escuchar los sueños que se habían producido bajo la influencia del alcohol[12]. La mayoría de las demás culturas antiguas coincidían en que el soñador debía apartarse del alcohol al menos durante las 24 horas anteriores a la incubación.

Algunas investigaciones realizadas en las tres últimas décadas parecen indicar que ciertas drogas y medicamentos inhiben la producción de sueños, entre ellas el alcohol[13]. los tranquilizantes y las pastillas para dormir[14], pero que la cafeína puede, de hecho, estimular los sueños[15]. No está claro el papel de la cafeína en la producción de sueños, pero es posible que, después de haberse agotado casi totalmente los efectos estimulantes de la cafeína, quede en el sistema un nivel de este alcaloide suficiente para estimular la mente durante el reposo, produciendo así los sueños. A pesar de las posibilidades de la cafeína para fomentar la

producción de sueños, no es recomendable su uso, ya que puede inhibir el reposo mismo.

El alcohol debe ser considerado como una influencia no sagrada y limitadora por los que practican el sueño sagrado. Es mejor evitar el alcohol, los tranquilizantes y las pastillas para dormir antes de practicar el sueño sagrado.

LA CASTIDAD

La idea de que el sexo es «impuro» parece haber surgido como método masculino para imponer un control social sobre las mujeres, y sin duda alguna está relacionado con la menstruación. En muchas culturas antiguas, no obstante, el sexo (simbólico o real) formaba parte integral de ciertos festivales. Además, la prostitución sagrada en los templos, tanto de hombres como de mujeres, era una práctica común en Mesopotamia. Se puede encontrar un poderoso elemento sexual en los ritos religiosos antiguos de Egipto, Babilonia, Grecia, Roma y Gran Bretaña; en África, China, Japón, India, Micronesia, Melanesia y la Polinesia. Incluso las iglesias medievales europeas contienen tallas con imágenes abiertamente sexuales.

Con todo, la mayor parte de las culturas mediterráneas eran bastante estrictas al respecto: las relaciones sexuales no estaban permitidas antes de practicar el sueño sagrado. El periodo de tiempo variaba, pero solía ser de al menos 24 horas. En los archivos de los templos se repiten una y otra vez las palabras «el soñador estaba puro.»

Hoy tenemos otros puntos de vista con respecto al sexo, y pocas mujeres se considerarían a sí mismas «impuras». La actividad sexual antes de practicar el sueño sagrado no debe preocuparnos, y, de hecho, el acto sexual puede ser muy adecuado antes de pedir un sueño de carácter sexual a una diosa o dios. Yo recomendaría, no obstante, realizar el ritual onírico después del acto sexual, y no antes del mismo.

Capítulo 12

Rituales oníricos

SOMOS individuos únicos. Aunque todos los seres humanos compartimos características comunes, nuestros seres interiores manifiestan una gran variedad. Lo más adecuado es preparar a la medida de nuestras personalidades concretas los rituales para producir sueños divinos. En estos rituales debemos estar reflejados nosotros mismos, así como la naturaleza del Mensajero y nuestras relaciones con ella o con él.

Existen muchos factores que se deben tener en cuenta al diseñar los rituales oníricos personales. Los rituales oníricos para las diosas pueden ser muy diferentes de los que se dirigen a los dioses. La cultura de la que surgió la deidad puede afectar a la estructura del rito onírico. En función de la naturaleza de nuestra necesidad, podemos suplicar ayuda o solicitar reverentemente una colaboración. Si usted está estableciendo una relación divina nueva, quizás le interese hacerlo notar en su rito. Es posible, incluso, estructurar los rituales oníricos de tal modo que se invoque simultáneamente a dos deidades.

En este capítulo se describe un sistema para crear rituales oníricos. Estudiaremos cada uno de los pasos siguientes, y presentaremos a continuación dos ejemplos de rituales oníricos.

No es tremendamente difícil crear un ritual onírico. Libérese de sus dudas con respecto a su creatividad. Escriba algo que lo conmueva. A falta de otra cosa, utilice el ritual más corto (que aparece al final de este capítulo) para entrar en contacto con su deidad personal a través de sus sueños.

LA ESTRUCTURA DE LOS RITUALES ONÍRICOS

1. Componer la pregunta.
2. Componer la oración.
3. Purificar el ser.
4. Ponerse ropas y joyas especiales, o desnudarse.
5. Preparar el altar (si es necesario).
6. Purificar el dormitorio.
7. Ofrendas.
8. Invocación.
9. Acostarse.
10. Adoptar una postura ritual para dormir (si se desea).
11. Dormir.
12. Soñar.

Componer la pregunta

Siempre es mejor formular a su deidad mensajera una pregunta concreta. Las preguntas del tipo «¿Qué va a suceder en el año siguiente?» son mucho más difíciles de responder (dado que usted afecta en gran medida al resultado) que otras preguntas más concretas, como: «¿Qué puedo hacer para encontrar el

amor?», o «¿Debo dejar mi empleo?» Por tanto, decida cuál es su necesidad mayor y centre su pregunta para asegurarse una respuesta directa.

Escriba la pregunta en un papel. Vuelva a reescribirla varias veces, aclarándola y suprimiendo palabras. Cuando esté satisfecho con la pregunta, incluyala en su oración (ver más adelante.)

Componer la oración

Esta oración es, entre otros aspectos de los rituales oníricos, la llave que abre la puerta a la comunicación divina. Por lo tanto, deberá ser muy personal.

Aunque usted es libre sin duda de escribir siguiendo su propia visión, le indico aquí algunas posibilidades, en el orden en que podrían aparecer en la oración:

A) Cite el nombre propio de la deidad. (La primera palabrade la oración puede ser el nombre.)

B) Cite el atributo principal de la deidad y su título (sobre todo si están relacionados directamente con su petición: «Señora de la curación», «Otorgador de la vida», «Mantenedor de la sabiduría», y así sucesivamente).

C) Nómbrese a sí mismo como adorador de la deidad.

D) Alabe a la deidad. (Glorifique su poder.)

E) Nombre algunos de los atributos o símbolos de la deidad. (Luna, animales, instrumentos, etcétera. Ver el Apéndice 1.)

F) Alabe a la deidad.

G) Diga algo con el sentido de «Escucha mi oración».

H) Pida que la deidad aparezca en su sueño (o lo afecte) esa noche. (Existen muchas fórmulas hermosas para ello. Dos ejemplos pueden ser: «Asísteme esta noche», o «Viaja por el camino de los sueños y revélate».)

I) Alabe a la deidad.

J) Pida de nuevo que se le aparezca la deidad en su sueño.

K) Alabe a la deidad.

L) Formule su pregunta onírica.

M) Alabe a la deidad.

N) Agradezca a la deidad su asistencia.

He aquí algunos fragmentos representativos de oraciones oníricas:

Diosa *de la luna, reina de la noche...*
Revélate a mí y *hazme ver un sueño favorable.*
Conservadora de todos los secretos, portadora divina de sabiduría...
Preséntame ¡a información que necesito.
Que el Vidente Verdadero salga del santuario sagrado.
Sal de la noche.
Ven esta misma noche.

Cuando haya terminado de componer su oración, escriba una copia en limpio, sin enmiendas ni alteraciones.

Su oración puede tener forma poética, pero la rigidez de la estructura de este género literario puede llegar a inhibir el poder de la oración, pues usted tendrá

que buscar las palabras que mantengan la medida y la rima del poema, en lugar de utilizar las más adecuadas.

Pero también puede parecerle que el método que acabamos de describir está demasiado estructurado. En ese caso, escriba lo que le dicten sus sentimientos interiores; pero procure mencionar en su oración lo siguiente: el nombre de la deidad, su petición de ayuda (la pregunta) y su agradecimiento por la asistencia de la deidad.

No es necesario que escriba una oración nueva cada vez que practique el sueño sagrado (suponiendo que invoque a la misma deidad en todas las ocasiones). Limítese a incluir en la oración su nueva pregunta.

La purificación del ser

Los consultantes que visitaban la mayoría de los antiguos templos de sueños, y que ya se habían abstenido de tomar comidas pesadas, del alcohol y de mantener relaciones sexuales en un periodo determinado, tenían que someterse a nuevas purificaciones. Éstas solían adoptar la forma de un baño de agua fría, en agua salada, o incluso en agua de mar. De hecho, muchos templos romanos de oráculos estaban construidos junto a manantiales u otras corrientes de agua con este fin concreto.

Inmediatamente antes de su ritual, tome un baño de agua caliente, a la que añadirá un puñado de sal marina. Mientras se baña, absténgase de leer y de hacer cualquier otra cosa que no sea concentrarse en su Mensajero. (Si no tiene una bañera, tome una ducha y frótese el cuerpo ligeramete con sal de roca. Aclárese.) No es necesario que se lave el pelo.

Joyas y ropas

Antes del ritual puede optar por ponerse ropas o joyas especiales relacionadas con su deidad. Los adoradores de Isis llevaban ropas blancas de lino durante el sueño sagrado; de hecho, se consideraba generalmente que el color blanco fomentaba la producción de sueños. El simbolismo de pureza de este color es evidente. También puede preferir dormir desnudo, si este es su «traje» de dormir habitual, y la desnudez parece muy adecuada para las deidades que suelen aparecer desnudas.

Si usted tiene una joya concreta que represente el símbolo de su Mensajero (un anillo, un colgante), y si no la lleva puesta siempre, resulta muy adecuado que se ponga ese símbolo divino especialmente para el ritual.

Preparar el altar (si es necesario)

Los antiguos templos de sueños contenían altares, estatuas de la deidad, mesas para ofrendas y otros muebles sagrados. Usted puede utilizar, sin duda, un altar establecido para el culto a su deidad (o deidades). Si no se tiene un altar permanente, es mejor dirigir la oración a algún tipo de imagen de la deidad. Esta imagen puede ser una estatua, un dibujo, una pintura o algún otro símbolo (una concha marina, una pina, una piedra) relacionado con su divinidad. Es posible

utilizar incluso una ilustración de un libro. Si usted tiene creatividad artística, cree una imagen diseñada por usted mismo.

Se puede preparar un altar de sueños sencillo colocando la imagen de la deidad sobre una mesa pequeña. Ante ella, disponga un cuenco pequeño para recibir ofrendas (ver más adelante). El altar puede tener a los lados velas azules (que representan el reposo y los sueños) en palmatorias. (Deberá apagarlas al concluir el ritual, antes de dormirse.) Cualquier otro objeto de culto (el sistro, las campanillas) puede encontrar un lugar en su altar. Puede colocar un incensario ante la imagen, tras el cuenco de las ofrendas. El mejor lugar para colocar su altar es en el propio dormitorio, aunque puede levantarlo en otro cuarto si necesita intimidad.

Por supuesto, no adoramos las imágenes de las diosas y de los dioses. Las respetamos como llaves de acceso a nuestras deidades. Aunque sólo representan el aspecto exterior de nuestras diosas y dioses, el hecho de presentarse ante ellas con intención ritual puede provocar cambios internos poderosos en nuestros propios seres. El hecho de ver estas imágenes despierta nuestros seres espirituales y nos prepara para el sueño sagrado.

Purificación del dormitorio

En Egipto y en otros países, los templos de sueños se purificaban con sahumerios. Se quemaban cortezas olorosas, resinas y hierbas sobre carbones encendidos para purificar el templo, para invocar a la deidad y para preparar ritualmente a los soñadores. En Egipto se solía utilizar el incienso y la mirra, así como el *kyphi,* un producto del que se decía que «gozaba con las cosas de la noche».

El incienso está muy bien considerado como medio de purificación, pues adormece la mente consciente, promueve la respiración profunda y relaja en general a los que aspiran su rica fragancia.

Usted puede preparar su cámara de sueños para el ritual sahumándola ligeramente justo antes de dormirse. Un exceso de humo, no obstante, puede impedirle el sueño.

Preparación para el sueño sagrado

Ofrendas

Es tradicional presentar una ofrenda en los rituales oníricos. Lo ideal es un artículo consumible de algún tipo: pan de trigo, frutas, flores frescas, miel, o incluso dinero (que después se entrega a la causa benéfica o caritativa que usted prefiera). Coloque la ofrenda en el cuenco (o, si se trata de flores, en un jarrón) con reverencia mientras pronuncia palabras adecuadas. (Vea más adelante el primer ritual onírico.)

Invocación

Encienda las velas y el incienso (si lo utiliza). Serénese. Pronuncie su oración onírica. La invocación es el aspecto más importante de los rituales oníricos. Abre los canales de comunicación entre el ser humano y la divinidad. Aunque es mejor aprenderse de memoria la oración, puede leerla las primeras noches que la utilice. Pronuncie la oración con emoción y con fuerza vocal. Si le es necesario, susúrre-la, pero cargue sus palabras de la necesidad que usted siente.

La cama

Las sábanas y las fundas de las almohadas deben estar recién lavadas. Métase entre las sábanas. Si es necesario, repase mentalmente los hechos del día hasta que empiece a sentir sueño. Vuelva a pedir un sueño divino inmediatamente antes de quedarse dormido.

Adopción de una postura ritual para **el** reposo

Algunos escritores antiguos, al describir los templos de incubación de sueños, mencionan de pasada las «posturas para el reposo» especializadas que, al parecer, utilizaban las personas que practicaban el reposo en el templo.

Las investigaciones intensivas no han conseguido poner en claro las instrucciones concretas con respecto a este aspecto más bien poco común del sueño sagrado. La única indicación que he descubierto se contiene en la fórmula mágica dirigida al dios egipcio Bes (capítulo 2), para el cuál se enrolla un paño negro alrededor de una mano y, ya en la cama, el otro extremo del mismo se enrolla alrededor del cuello. Así se produciría sin duda una postura poco corriente, que dependería de la longitud del paño entre la mano y el cuello.

La explicación de las posturas para el reposo parece clara: del mismo modo que el ayuno, las dietas especiales y las preparaciones a base de hierbas que se administraban a los consultantes para garantizarles un sueño divino, la adopción de posturas concretas antes del sueño marcaba firmemente en la mente la excepcionalidad de esta forma de reposo. El consultante estaría llevando a cabo un ritual incluso dormido.

El aspecto más importante de la adopción de posturas durante el sueño sagrado es el cambio. El modo en que repose en la cama por la noche debe ser distinto de su postura habitual. Si usted suele yacer sobre la espalda, pruebe a tenderse sobre un costado. Si cruza las manos sobre el pecho, absténgase de hacerlo. (De hecho, la postura de las manos cruzadas parece indicar una falta de deseo de recibir información en sueños.)

Este cambio no debe ser tan importante que le impida quedarse dormido. Y, por otra parte, es probable que usted se despierte en su postura habitual; esto no debe alarmarlo. Si a usted le resulta sencillamente imposible dormir en posturas poco habituales, no se preocupe: esto no deberá afectar a su sueño sagrado.

Yo he descubierto que una postura ideal es tenderme sobre mi espalda con los brazos extendidos sobre la cabeza (no cruzados sobre ella). Es cierto que esto puede ser difícil en una cama corta, pero es la postura que me da mejores resultados. Esta postura sagrada (que es completamente diferente de mi postura normal para dormir) representa mi disposición a recibir mensajes oníricos. También es una postura de súplica: yo extiendo mis brazos hacia la deidad. Usted puede ensayar esta postura, o crear sus posturas propias y personales.

El reposo

Déjese caer dormido de manea natural, con la seguridad de que su oración será respondida. Y, por último,

El sueño *Propuesta de ritual onírico*

Báñese en agua salada. Seqúese y vístase con ropas adecuadas. Prepare su altar (si es necesario). Preséntese ante él con su ofrenda. Encienda las velas y el incienso (si lo utiliza). Coloque su ofrenda sobre el cuenco mientras dice:
Isis (nombre de su Mensajero)
Diosa *de la magia* (citar uno de sus atributos)
Creadora de ¡os sueños divinos (o Creador)
Acepta ésta mi ofrenda.

Dirija su atención a la imagen de la divinidad. Cierre los ojos. Respire hondo. Levante las manos en actitud de súplica ante la imagen de la deidad. Abra los ojos y comience su oración:

Isis-de-la-Luna (su deidad)
Divina Amante de Osiris (un aspecto)
Protectora de los débiles (un atributo)
Entronizada del sistro sagrado, (un símbolo)
¡Escucha la oración de Tu fiel! (general)
Señora del Loto Fragante, (un símbolo)
Reina de Egipto, (un aspecto)
Ante ¡a Cual las estrellas se inclinan
en pleitesía, (alabanza)
Tú que te levantas como Sirio, (un símbolo)
La que haces crecer el Nilo, (atributo)
Isis... (su deidad)
Señora *de todas las Magias,* (atributo)
La que trae el amor, (atributo)
¡Escucha la oración de tu fiel!, (general)
Asísteme esía *noche,* (general)
/Aparécete *en mis sueños, Gran*
Consejera!, (general)
Ven a tu fiel por ¡a noche, (general)
Portando un sueño verdadero,
un sueño divino, (general)
¡Ven a mí, Reina de las Estrellas!, (atributo)
Responde a mi oración: (general)

Aquí exponga su pregunta: «¿Debo mudarme?» «¿Qué puedo hacer para potenciar mi espiritualidad?» «¿Es adecuado el trabajo que me ofrecen?», etcétera.

¡Gran Diosa de la Luna, (símbolo)
Envíame un sueño! (general)
¡A ti todas las alabanzas! (general)

Quédese algunos momentos ante la imagen de la deidad. Baje los brazos, apague las velas y el incienso y váyase a la cama. Adopte una postura ritual, duerma y sueñe.

En los momentos de gran tensión, o, sencillamente, cuando las circunstancias no le permiten realizar un ritual onírico completo, puede resultarle útil una forma abreviada. Purifiqúese. Acuéstese. Susurre una oración breve, parecida a ésta:

Isis, (nombre a su deidad)
Escucha *la oración de Tu fiel.*
Revélate a mí en un sueño.
Envíame un sueño por la noche.
Responde a mi oración.

Exponga aquí su pregunta.

¡A Ti todas las alabanzas,
Gran /sis/(nombre a su deidad)

Estos rituales breves pueden ser necesarios cuando se comparte el dormitorio (o la cama), cuando se está lejos de casa en un viaje, y en otras circunstancias.

Los rituales oníricos forman parte integral del sueño sagrado. Si crea su propio rito con reverencia, fuerza y dedicación emocional, deberá dar resultado.

Tercera parte

La aurora

Capítulo 13

El recuerdo y el registro de sus sueños

IRRUMPEN rayos de luz dorada en el mundo de los azules, de los rojos y de los plateados. La mente consciente se despoja de su descanso. El cuerpo, liberado otra vez de los efectos cautivadores del sueño, se flexiona y se mueve. Los párpados tiemblan, los ojos se abren. Un bostezo. Un estiramiento. Se acabó el tiempo de soñar.

El momento de despertarse tiene una importancia de primer orden para todos los que quieren trabajar con los sueños. En esos breves instantes, nuestras mentes videnciales transfieren a nuestras mentes conscientes un recuerdo bastante claro y completo de los sueños de la noche anterior. Por cada momento que transcurre después de despertarnos, la mente consciente tiene una oportunidad de alterar o distorsionar el sueño. De hecho, al cabo de sólo quince minutos puede costamos trabajo recordar un solo detalle del sueño.

Siendo así, es necesario que registremos inmediatamente todos los sueños al despertarnos. Cuanto antes se haga esto, mayor será la precisión y el alcance del registro, y, por lo tanto, más probable será que podamos utilizar la información que se contiene en el sueño.

La importancia de registrar los sueños que se experimentan durante el sueño sagrado es mucho más profunda, pues no debemos olvidar a la ligera las palabras de las deidades. Si hemos dedicado la noche anterior a la purificación y al ritual, bien podemos dedicar los primeros momentos del nuevo día a registrar el resultado de nuestros preparativos. El registro de nuestros sueños es el paso siguiente del sueño sagrado: se trata de una continuación del ritual general.

UN DIARIO DE SUEÑOS

El método más eficaz que se conoce para registrar los sueños sigue siendo el diario de sueños. Puede servir cualquier diario o libro encuadernado de páginas en blanco. Incluso un cuaderno de espiral puede bastar. (Existen en el mercado algunos libros diseñados para ser utilizados como diarios de sueños. La mayoría están llenos de ilustraciones y de citas que pueden distraernos de nuestro verdadero objetivo: recordar y registrar los sueños. Los libros en blanco son los que dan los mejores resultados.)

Deje el diario y una pluma sobre una mesa junto a la cama. Si usa gafas, colóquelas bajo el diario antes de dormirse, de modo que por la mañana tenga que tocar el diario antes de coger las gafas. También puede interesarle dejar una

pequeña linterna eléctrica junto al diario (para registrar los sueños si se despierta de noche).

Al despertarse, no salte de la cama. Quédese quieto durante un momento y repase mentalmente los sueños que acaba de tener. Después empiece a escribir. No piense en lo que escribe; simplemente, registre sus sueños.

Escriba la fecha en la cabecera de la página (se tarda menos tiempo en escribir «19/3/92» que «19 de marzo de 1992»). Inmediatamente después empiece a registrar su sueño. Si no lo recuerda todo, escriba lo que recuerde. Si el sueño tenía varias partes, no es necesario que las escriba en su orden correcto. Simplemente, escriba todo lo que pueda recordar.

¿Qué debe anotar? Sucesos. Visiones de su Mensajero. Palabras de su Mensajero. Palabras pronunciadas por otros (¿por quién?, ¿a quién?). Palabras que usted mismo ha dicho. Personas a las que conoce y extraños. Colores. Olores. Sonidos. Sabores. Pensamientos. Su estado emocional. Símbolos (copas, animales, números). La hora del día. Estaciones del año. Sensaciones físicas. Muchos de estos elementos pueden desempeñar un papel en sus sueños. No se centre únicamente en los aspectos visuales; anote todo lo que recuerde acerca del sueño, hasta el último detalle. Evite valorar los puntos de un sueño que le parezcan más importantes y limitarse a escribir sólo éstos.

Cuando haya registrado su sueño, léalo. Si se le ha olvidado algo, añádalo a su relación. Si recuerda de pronto el orden correcto en que se produjeron ciertos hechos, vuelva a escribir los puntos principales del sueño en el orden adecuado bajo su anotación original; no tache la anotación original, pues los primeros símbolos o sucesos que ha recordado conscientemente pueden ser los más significativos.

SUEÑOS BLOQUEADOS

En algunas ocasiones somos sencillamente incapaces de recordar nuestros sueños. Cuando esto suceda, anote la fecha en la página y escriba: «Sin recuerdos.» Dedique algunos momentos a intentar determinar por qué no tiene recuerdos.

Los sueños de todo tipo se pueden bloquear por problemas emocionales, por ciertos tipos de enfermedades, por un régimen alimenticio incorrecto y por algunos medicamentos. Además, al ser despertados por un reloj despertador, éste puede arrancarnos el sueño de nuestra mente consciente.

La falta de recuerdo de sueños después de practicar el sueño sagrado merece estudiarse seriamente, pues éste debe producir sueños recordados. ¿Formuló una pregunta clara? ¿Era la pregunta correcta? ¿Tiene usted miedo a la posible respuesta? (Ésta puede ser fácilmente la clave de la explicación.) ¿Ha despreciado usted consejos recibidos en sueños divinos anteriores? ¿Ha puesto en tela de juicio últimamente la capacidad de su Mensajero de otorgar sabiduría? La respuesta a estas preguntas bien puede conducirle al motivo de la falta de recuerdo de un sueño divino.

La culpable más probable de la falta de recuerdo de sueños es la propia mente consciente. Esta mitad de nuestra conciencia, que censura alegremente y a diario la información videncial, también puede censurar los sueños que, según ella, pueden «hacernos daño». Puede decidir que los consejos del Mensajero son demasiado avanzados, demasiado temibles, demasiado revolucionarios como para

que nosotros los apliquemos. Idealmente, el sueño sagrado es un proceso de colaboración entre la mente videncial y la consciente. Por desgracia, esta última se sale con la suya fácilmente en los pocos segundos que tardamos en despertarnos.

Si usted cree que esto es lo que está sucediendo, pronuncie las palabras siguientes cada noche, después de su ritual, al acostarse:

Recordaré mis sueños, positivos y *negativos. No me asustan mis sueños. Nada puede impedirme que los recuerde.* Estoy *preparado para la verdad.*

(No diga esto más que si está verdaderamente preparado para la verdad.) Esto deberá dar resultado al cabo de algunas noches.

Los mensajes divinos perdidos en sueños no recordados recibidos durante el sueño sagrado se pueden recuperar formulando la misma pregunta en una noche posterior. Las deidades siempre han estado dispuestas a hablar con una misma persona al menos dos veces.

EL RECUERDO DE LOS SUEÑOS

Se han descubierto algunas técnicas concretas que mejoran la capacidad de recordar los sueños. La más sencilla consiste en pasarse mucho tiempo pensando en los sueños. Lea libros. Repase su diario de sueños cada noche. Hable con otras personas de sus sueños, y deje que ellos le cuenten a su vez sus experiencias nocturnas. Elabore su libro de sueños personal. (Ver el capítulo 14.) Dése cuenta de que se producen muchos sueños cada noche, los recordemos o no. Familiarice su mente consciente con el reino de los sueños. Enséñele que el mundo de los sueños es tan importante como el de la vigilia.

La teoría en que se basan estas técnicas dice que la mente consciente, inundada de tanta información onírica, dejará al cabo de censurar nuestros sueños. Cuanto más se familiarice la mente consciente con los sueños y con sus símbolos (con el lenguaje de los sueños), más dispuesta estará a permitirnos recordarlos.

Casi todos hemos conocido a personas que afirman que no sueñan jamás. Esto es falso, al parecer, pues los sueños son una parte natural de la experiencia humana. Estas personas han llegado a dominar el arte de bloquear todos los sueños, y, de ese modo, se han convencido a sí mismas de que no sueñan. Si usted es una de estas personas, vuelva a enseñar a su mente consciente a aceptar los sueños.

El acto de escribir nuestros sueños divinos es nada menos que registrar las palabras de los seres divinos que guían nuestras vidas. Como tal, es una tarea espiritual importante para los que quieren practicar el sueño sagrado.

Capítulo 14

La interpretación de los sueños

COMO hemos visto, la interpretación de los sueños es un arte marcadamente personal. Es el paso siguiente, vital, del proceso del sueño sagrado. También es vital identificar los sueños significativos. En este capítulo y en el siguiente le ofrezco orientación sobre el modo de determinar los mensajes que contienen sus sueños. La labor puede parecer ardua al principio. Pero usted descubrirá pronto que se trata de una parte infinitamente fructífera de su vida.

TIPOS DE SUEÑOS

Hemos examinado varios tipos de sueños en el capítulo 1. Para mayor facilidad, resumiré aquí esta información y le ofreceré consejos sobre el modo de determinar el carácter de sus sueños.

Sueños naturales

Son sueños caprichosos, de satisfacción de deseos, o reconstrucciones de los sucesos del día; escenas de películas o de programas de televisión que usted ha visto recientemente; pasajes de libros y de artículos de revistas; sucesos recientes, positivos o negativos, a los que usted da vueltas de nuevo. Es prácticamente innecesario analizar estos sueños. No obstante, deberá registrarlos en su diario de sueños.

No todos los sueños —ni siquiera los que se reciben en el sueño sagrado portan un mensaje profundo. En algunas ocasiones, nuestras deidades no pueden respondernos inmediatamente y pueden producirse sueños naturales y divinos en una misma noche. Algunos sueños son poco más que el efecto de la mente al meditar de noche sobre las actividades de la vigilia. Es fácil identificar los sueños naturales por los sucesos y los personajes que aparecen en ellos.

Recuerdos de proyecciones astrales

La mayoría de las culturas antiguas aceptaban el concepto de que, durante el reposo, el alma humana escapa del cuerpo y viaja a voluntad por el tiempo y por el espacio. En el ocultismo occidental este fenómeno se llama «proyección astral» (o «viaje del alma»).

En los sueños basados en recuerdos de proyecciones astrales podemos visitar otros planos de la existencia; podemos volar, ver templos antiguos o escenas ultraterrenas. Tienen un carácter fantástico, nada común, y están poco relacionados con nuestras vidas diarias.

Los recuerdos de proyecciones astrales (en forma de sueños) son bastante comunes en la infancia. La mayoría de los adultos pierden esta capacidad al madurar, aunque algunos siguen recordando conscientemente las proyecciones astrales.

Para determinar si un sueño es, de hecho, el recuerdo de un viaje astral, analice su contenido emocional, sus símbolos, el lugar donde transcurre y otros factores. Tenga en cuenta que el reino astral suele llamarse «el plano de la ilusión», y que estos sueños no siempre pueden ser considerados significativos.

Sueños telepáticos

Los mensajes de otras personas recibidos en sueños estarán bastante claros y no tendrán que interpretarse. No obstante, a la mañana siguiente usted quizás prefiera llamar a la otra persona por teléfono para preguntarle: «¿Qué hay?»

Sueños proféticos

Los sueños proféticos nos los entregan nuestras deidades personales. Contienen mensajes acerca de nuestro futuro inmediato y, verdaderamente, son sueños divinos.

Sueños psíquicos

Los sueños psíquicos difieren de los sueños proféticos, pues su fuente de información es nuestra mente subconsciente. Estos sueños están relacionados con

posibles sucesos futuros en forma simbólica o clara y lúcida. Durante el reposo, esta información videncial se traslada fácilmente a la forma de sueño.

La mayoría de los sueños de este tipo tienden a ser negativos, pero algunos son positivos. Unos pocos sueños de satisfacción de deseos pueden disfrazarse de sueños psíquicos. Cuando haya identificado correctamente varios sueños psíquicos (a los que el futuro dará la razón), sabrá reconocer su carácter. Estos sueños deben ser analizados cuidadosamente para reconocer los mensajes que subyacen en ellos.

Sueños de inspiración divina

Son precisamente eso: sueños enviados por los Mensajeros con un propósito concreto. Pueden llegar sin ser solicitados, o bien durante el sueño (reposo) sagrado. Pueden contener advertencias, consejos, mensajes de consuelo o respuestas a preguntas concretas. Para determinar si un sueño es de inspiración divina, consulte el capítulo 15.

Sueños en serie

Todos los hemos tenido. En realidad, la mayoría de los «sueños» constan de una serie de episodios. En una sola noche se puede presentar cualquier combinación de los tipos de sueños que acabamos de describir. Así, usted puede tener en una misma noche un sueño de satisfacción de deseos, un sueño psíquico y un sueño que contiene un mensaje de una deidad.

Los sueños independientes que se producen durante una misma noche pueden estar vinculados entre sí o no. Estudie los sueños en serie por separado y en conjunto.

LA INTERPRETACIÓN PERSONAL DE LOS SUEÑOS

De entre los tipos de sueños que hemos descrito, sólo es preciso analizar los sueños profetices, los psíquicos y los divinos, aunque la información que se ofrece a continuación se puede aplicar a los sueños de todo tipo.

He aquí mi plan para la interpretación personal de los sueños:

1. Empezar poco después de registrar el sueño.
2. Determinar el tipo de sueño.
3. Preparar una lista de los símbolos del sueño.
4. Consultar el libro de sueños personal.
5. Desentrañar el mensaje del sueño.

Empezar poco después de registrar el sueño

Es mejor no retrasarse al interpretar el sueño. El hecho de analizar su mensaje mientras todavía tiene fresco el sueño en la mente puede aportarle mayor comprensión.

Determinar el tipo de sueño

Basándose en cuál sea dicho tipo, determine si es preciso interpretar el sueño. Algunos sueños no necesitan interpretarse. Son los que los hawaianos llaman «claros» o «rectos». Sólo los sueños con un simbolismo complejo necesitan interpretarse.

Preparar una lista de los símbolos del sueño

Estudie todos los aspectos del sueño para desvelar sus símbolos y su carácter interior. Prepare una lista de sus símbolos importantes, en un papel aparte de su diario de sueños, en el orden en que se recibieron en el sueño. Incluya los actos, las palabras, los incidentes y las personas que aparecieron en el sueño, pero no olvide tampoco lo siguiente:

Tono emocional

¿Era alegre el sueño? ¿Pacífico? ¿Contemplativo? ¿Excitante? ¿Temible? ¿Elevador? ¿Refrescante? ¿Tenso? ¿Espiritual? ¿Contemplativo? ¿Misterioso? La determinación del tono emocional del sueño (ya fuera positivo o negativo, aparte de las actividades que tuvieran lugar en él) puede tener grandes consecuencias sobre la interpretación del mismo.

Lugar

¿En una casa? ¿En un templo? ¿En un prado? ¿En el desierto? ¿En el mar? ¿Junto a un río, un manantial o un pozo? ¿En una cueva? ¿En un lugar público? ¿Conocía usted el lugar? ¿Era desconocido? ¿Nacional? ¿Extranjero? ¿Ha visitado usted ese lugar en estado consciente de vigilia o sólo en sueños? ¿Parecía que no estaba en ningún lugar determinado? (En este caso, los símbolos que aparecieran pueden ser muy significativos.) El lugar puede tener consecuencias sobre la interpretación del sueño o no tenerlas. Se han recibido mensajes simbólicos muy profundos en sueños que transcurrían en los lugares más inesperados.

Hora del día y fenómenos celestes

¿Era la hora de la aurora? ¿Por la mañana? ¿De día? ¿El crepúsculo? ¿De noche? ¿Se veía la luna? En tal caso, ¿en qué fase? ¿Había un eclipse? En tal caso, ¿de sol o de luna? ¿Vio arcos iris? ¿Arcos iris lunares? ¿Auroras boreales? ¿Meteoritos?

Fuerzas de la naturaleza

¿Llovía? ¿Diluviaba? ¿Había tormenta? ¿Lucía el sol? ¿Estaba nublado? ¿Nevaba? ¿Niebla? ¿Bruma? ¿Helaba? ¿Hacía viento? ¿Estaban las plantas cubiertas de

rocío? ¿Atravesaban los rayos el cielo? ¿Oyó algún trueno? ¿Había humedad? ¿Ambiente seco? ¿Hacía frío? ¿Calor? ¿Hubo terremotos? ¿Inundaciones? ¿Huracanes? ¿Tifones?

Oíros *símbolos*

Registre todos los símbolos presentes en el sueño: palabras, actos, actividades, árboles, plantas, flores, animales, aves, alimentos, agua, líquidos, fuegos (destructores o que daban calor), sangre, números, círculos, figuras geométricas, piedras, colores, montañas, cuevas, torres, seres alados y muchos otros símbolos importantes. (Vea el apéndice 1.) También deben registrarse los movimientos intencionados de derecha a izquierda o de izquierda a derecha (los de usted mismo o los de los animales u otros seres). En esencia, todo lo que se ve, se oye o sucede durante un sueño es un símbolo onírico.

Su *estado personal*

También debe tenerlo en cuenta. Su salud, sus emociones, sus relaciones personales, su situación económica, bien pueden afectar espectacularmente a la interpretación del sueño.

Consultar el libro de sueños personal

Como vimos en el capítulo 8, la mayoría de los libros de sueños que se publican tienen poca utilidad. No obstante, tendría un enorme valor un catálogo de interpretaciones de sueños al ponernos a desentrañar los mensajes de la noche. Idealmente, consistiría en una colección de símbolos personales relacionados con la religión, las prácticas espirituales, la profesión, las costumbres, las pautas de vida, las relaciones de pareja, las experiendas pasadas, etcétera. Dado que solemos asignar significados muy personales a estos símbolos, debemos preparar nuestros propios libros de sueños.

Cómo preparar su propio libro de sueños

Es un proceso sencillo. Compre un cuaderno de hojas sueltas (son aquellos en los que se puede cambiar el orden de las páginas). Compre 100 hojas de papel. Para hacer su primera anotación, piense en un símbolo que tenga un impacto poderoso y personal y que aparezca frecuentemente en sus sueños.

Anote este símbolo en la cabecera de la página con letras grandes. Escriba rápidamente las primeras asociaciones que le vengan a la cabeza mientras contempla el símbolo. No censure: ¡escriba! (Limite cada asociación a una o dos palabras.)

Utilice una página para cada tema y conserve las páginas en orden alfabético. Añada páginas con nuevos símbolos cuando tenga tiempo o deseos de hacerlo. Con el tiempo, quizás llegue a descubrir que el registro de sus símbolos oníricos y de sus asociaciones es una aventura iluminadora de autodescubrimiento.

Sea explícito y conciso. No censure, no mienta, y no escriba lo que «cree» que debe escribir. Si el mar representa para usted un vientre, anótelo así. Si usted está

manteniendo unas relaciones de pareja agresivas, no escriba «felicidad», «amor» y «cariño» bajo el encabezamiento de Matrimonio (y deje esas relaciones en cuanto le sea posible). Si usted asocia los hospitales con la muerte, más que con la curación, la medicina, la limpieza y el descanso, escríbalo así.

Algunos de los símbolos importantes que usted puede interpretar en su libro de sueños son los citados en el apartado anterior bajo el título de «Otros símbolos». Incluya también todos los símbolos relacionados con su deidad personal. (Ver el capítulo 10 y el apéndice 1.)

Al principio, la tarea de registrar centenares de símbolos y sus significados respectivos puede parecer muy ardua. Es todo lo contrario. Escribir una palabra como encabezamiento de una página y anotar a continuación las primeras diez palabras, poco más o menos, que le vienen a la cabeza en relación con esta palabra no deberá llevarle más de quince minutos. Si dedica un cuarto de hora al día a este proyecto, pronto tendrá preparado su libro de sueños; al cabo de un año tendrá más de 300 páginas. Pronto tendrá que comprarse otro cuaderno.

Puede encontrarse con ciertas dificultades a la hora de determinar el significado de ciertos símbolos mientras prepara su libro de sueños. Quizás no haya pensado conscientemente en ciertos animales, colores u objetos como símbolos. No pasa nada. Si la información es necesaria, usted terminará por extraerla de su mente subconsciente.

Su primera anotación puede ser algo así:

AZUL
Mar, emociones, viajes, delfines, mareo, profundidades, mente subconsciente, conciencia videncial, Afrodita, barcos, purificación, sal.

Las primeras asociaciones que usted anote se contarán entre sus símbolos oníricos más potentes. Las demás quizás no lleguen nunca a señalar el significado inherente de un sueño. Esto es así porque cuando registramos nuestras asociaciones simbólicas, la mente conciente empieza a intervenir enseguida y sustituye las asociaciones subconscientes por otras conscientes.

Si sigue practicando este ejercicio con regularidad, recopilará una colección completa de símbolos oníricos y de sus significados posibles. Ese libro será el más valioso que usted pueda poseer jamás. Es algo más que un registro: es una parte de usted mismo, extraída de los niveles más profundos de su subconsciente y sacada a la luz del día para ayudarle en su vida.

Nuestros libros de sueños son registros íntimamente personales de nuestro lenguaje simbólico. Como tales, merecen ser tratados con respeto y ocultarse a los ojos de los demás, incluso de nuestras parejas, a no ser que queramos compartir con ellos hasta el menor aspecto de nuestro propio ser.

Consultar el libro de sueños personal

Consulte los símbolos del sueño en su libro de sueños. Estudie las asociaciones que tiene anotadas allí y determine si tienen significado dentro del sueño (ver más adelante). La consulta de un libro de sueños, incluso del libro de sueños personal, es algo más que leer el significado de un símbolo: todos los símbolos deben ser contemplados a la luz del contexto más general del sueño.

Desentrañar el mensaje general del sueño

Usted dispone ya de una rica información. Ha llegado el momento de unir sus piezas, como las de un rompecabezas, para determinar el cuadro general del sueño. He aquí algunas indicaciones:

Compare todos los símbolos

Y quiero decir iodos los símbolos, desde el más insignificante hasta el más destacado. Compárelos. Busque conexiones (los símbolos importantes deben componer algún tipo de relato). Estudie las asociaciones en su libro de sueños. Tenga en cuenta todo lo que hemos estudiado hasta aquí.

Confíe en su intuición

La intuición puede ser una aliada preciosa en la interpretación de los sueños. Nuestras mentes subconscientes (videnciales) son, al fin y al cabo, las que originan todos los sueños no divinos. Debemos escucharlas si nos hablan durante la interpretación. Bien pueden'guiarnos hasta la última pieza del rompecabezas.

Resístase a bloquear el mensaje del sueño

No se oponga a este proceso: colabore con él. Considérelo una aventura de descubrimiento. Póngase su mejor gorra de Sherlock Holmes y deje que se aclare el mensaje del sueño. Si usted empieza a ver algo que le asusta, cierre los ojos, respire hondo durante unos momentos y vuelva a lanzarse adelante. Puede que crea que jamás va a desentrañar el significado de un sueño determinado. Relájese y vuelva a empezar.

Escriba su interpretación

Puede hacerlo en su diario de sueños, inmediatamente debajo del sueño, o en un libro aparte destinado expresamente a este fin. Escríbala con todos los detalles que pueda.

Ejemplo de interpretación de un sueño

Hace poco tuve un sueño que puede servir de ejemplo de este proceso de interpretación. Así registré mi sueño hacia las 6:30 de la mañana, el miércoles 18 de marzo de 1992:

De día, en una llanura cubierta de hierba. Soleado y *caluroso. Me sentía de maravilla. Estaba contemplando un grupo de mujeres que construían una especie de estructuras grandes parecidas a guirnaldas con hierba seca* y *dorada pero flexible. Los hombres y las mujeres pasaban a través de estas estructuras. El gran secreto era que nadie debía saber que ¡as habían construido mujeres, ni de qué estaban hechas. Después, vi a aquellas mujeres fabricar unos objetos ovalados de un tejido increíblemente fino que hacían con una delicadeza increíble con aquel*

mismo material; hilaban la «hierba» con gran rapidez entre sus manos para formar diversos objetos.

He aquí la lista de símbolos que extraje de este breve sueño:

De día.
Al aire libre, en una llanura con hierba.
Luz solar.
Calor.
Sensaciones agradables, elevadoras.
Círculo.
Hierba.
Hilar.
Predominio de las mujeres en la acción del sueño.
Motivo de «pasar a través de algo».
Secreto.

Al estudiar el sueño y sus aspectos más destacados, me di cuenta enseguida de que tenía gran importancia. La interpretación siguiente está realizada con una alegre subjetividad, pero he preferido presentarla aquí en tercera persona:

Esta persona es muy creativa (hilar). Una buena parte de sus creaciones se relacionan con la espiritualidad (círculo, secreto). Aunque esta labor ha satisfecho mucho a esta persona (felicidad), pronto entrará en una nueva fase de su obra (pasar a través del círculo de hierba). El gran número de mujeres que intervienen en el sueño puede indicar varias cosas:

a) *La creatividad de la persona emana de la mente videncia! (que tradicionalmente se considera femenina;*

b) La persona participa en el culto a la Diosa, y/o

c) El sueño fue enviado por una Diosa (el acto de hilar es un símbolo familiar de varias diosas).

Parece ser que la interpretación general de este sueño es la siguiente: «Pronto entrarás en un nuevo reino de la conciencia o encontrarás un nuevo foco de expresión religiosa.»

La interpretación de los sueños puede ser increíblemente sencilla, siempre que limitemos esta práctica a nuestros propios sueños. Es difícil interpretar los sueños de los demás, a no ser que se establezca un vínculo psíquico entre el soñador y el intérprete. No es recomendable.

La confianza llega con la experiencia. El análisis de los sueños pronto le resultará tan fácil como abrir los ojos por la mañana, y bien puede llegar a preguntarse por qué tardó tanto tiempo en empezar a practicarlo.

Capítulo 15

Los sueños divinos

EN el capítulo 14 he descrito en líneas generales un sistema para interpretar los sueños importantes. He dejado a propósito la interpretación de los sueños para el capítulo presente, pue estos sueños deben ser abordados de una manera muy singular. Los sueños que nos son otorgados por nuestras deidades personales exigen la máxima atención.

¿POR QUE HAN DE SER OSCUROS LOS SUEÑOS DIVINOS?

Nuestras deidades personales pueden enviarnos sueños enigmáticos por una serie de razones. La más importante quizás sea que es más probable que meditemos sobre un sueño oscuro que sobre otro que es fácil de interpretar. Este periodo de pensamiento consciente bien puede convencernos de la importancia del sueño, animándonos a aplicar las consecuencias de su mensaje. Nos damos cuenta de que existen muchas maneras de expresarnos, y de que algunas veces el

planteamiento más eficaz es el indirecto. Parece ser que las deidades son partidarias de este planteamiento.

La falta de familiaridad con los símbolos y los atributos del Mensajero puede oscurecer un sueño que, por lo demás, está claro. Desde luego, no podemos culpar a la deidad porque ésta hable su propio lenguaje simbólico. Cuando conocemos a fondo los atributos de nuestros Mensajeros, estos sueños pierden una buena parte de su oscuridad. (Ver más adelante.)

Tenga en cuenta, además, que muchas deidades fueron veneradas en su época con grandes rituales misteriosos. Todavía no conocemos la naturaleza de estos misterios (como los ritos de Eleusis), pues un voto de secreto impedía a los fieles revelárselos a los extraños. Sabemos, no obstante, que estos ritos estaban cargados de actos e invocaciones simbólicas. Muchos de estos actos tenían lugar en los recintos más sagrados de los templos. Si a las deidades les agradaban estos ritos simbólicos en el pasado, *es* posible, sin duda, que sigan utilizando formas similares para comunicarse con sus fieles. Si Deméter le entrega una espiga, prepárese a recibir la revelación de grandes misterios.

CÓMO RECONOCER LOS SUEÑOS DIVINOS

Para determinar si un sueño es de inspiración divina, observe los siguientes elementos.

El Mensajero se aparece bajo su forma habitual

El Mensajero o Mensajera se aparece bajo la forma en que normalmente lo visualizamos. Es posible que no se pronuncie palabra alguna. Estos sueños son evidentemente divinos. Si a una adoradora de Diana se le aparece una mujer vestida con túnica blanca, puesta de pie sobre la luna y disparando flechas a las estrellas, no cabe duda de que se trata de la propia Diana, y de que éste es un sueño divino.

El Mensajero se aparece bajo una forma simbólica

La adoradora de Diana de la que hemos hablado puede tener un sueño en el que aparecen, entre otros símbolos, un perro blanco, una flecha, un bosque y la luz de la luna. La presencia de Diana en el sueño puede determinarse con menor facilidad si estos indicios se reconocen como símbolos divinos, de modo que tales sueños requieren un estudio cuidadoso.

Es preciso darse cuenta de que estos símbolos pueden no tener una importancia extraordinaria dentro del contexto del sueño mismo. Es posible que en un sueño de aspecto ordinario le entreguen al soñador un trozo de pan. Para un adorador de Deméter, éste puede ser el único indicio de Su presencia.

Permanezca atento a los símbolos divinos bajo sus formas antiguas o modernas. Los carros pueden verse como automóviles; las tablillas de arcilla, como libros o computadoras; volar en un avión puede estar relacionado con una deidad alada, y así sucesivamente.

El Mensajero le habla directamente

La deidad puede decir, con voz humana: «No desesperes. Pronto serás amado.» «Ya estás embarazada, aunque todavía no lo sabes.» «Encuentra otro amor.» «Mezcla agua y miel y tómalo dos veces al día.» «El cargo te dará grandes riquezas.» Estos sueños no necesitan interpretarse y es indudable que tienen un origen divino. Son raros, pero ocurren. Quizás usted no pueda ver al Mensajero o a la Mensajera, pero el hecho de oír tales palabras puede ser indicio suficiente.

Se aparece una deidad relacionada con su Mensajero

Algunas deidades envían a otras para que respondan a nuestras preguntas. Es decir, puede aparecerse más de una deidad. Esto puede exigir un conocimiento por nuestra parte de las relaciones familiares entre las deidades. La ausencia de su Mensajero divino en un sueño no indica que éste no fuera de origen divino.

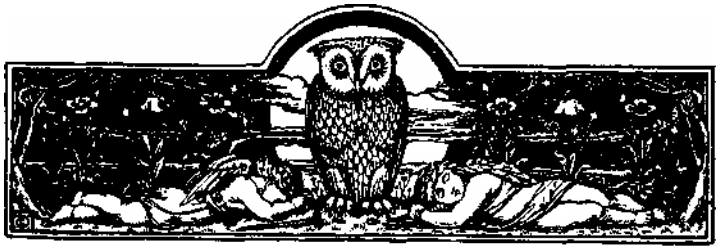
El sueño fue recibido durante el sueño (reposo) sagrado

No todos los sueños que recibimos durante el sueño sagrado son divinos, pero normalmente al menos uno lo es. Los sueños que se reciben durante el sueño (reposo) sagrado tienen cierta ventaja sobre los que se presentan en otras ocasiones.

El sueño está relacionado con su pregunta o con su petición

Puede ser difícil determinarlo hasta que usted interprete el mensaje del sueño. No obstante, su intuición puede indicarle que su sueño está relacionado verdaderamente con su pregunta.

Si se cumplen dos o más de estos factores, apenas podrá dudar que ha experimentado un sueño de inspiración divina.



El proceso de desentrañar el significado de los sueños divinos es complicado. Nuestras mentes conscientes tienden a despreciar sueños que tienen una gran importancia. La menor indicación de que un sueño puede habernos sido entregado por nuestro Mensajero puede activar sirenas y luces rojas de alarma en nuestra conciencia del estado de vigilia: «¡Peligro! ¡Peligro! ¡Este sueño quiere decir algo *de verdad!* Será mejor bloquearlo o hacer que su mensaje sea difícil de leer.»

He tenido que exagerar de esta manera para expresar lo siguiente: la mente consciente puede tener dificultades a la hora de aceptar los sueños divinos. Podemos ser las personas más espirituales y religiosamente activas del mundo, pero nuestras mentes conscientes todavía pueden contener rincones oscuros de dudas de origen social.

Si usted tiene este problema, puede superarlo volviendo a educar su mente consciente. Déle a entender que usted sabe lo que hace. Tranquilice sus dudas repitiendo afirmaciones concretas cada mañana, antes de ponerse a interpretar sus sueños:

Este sueño es importante para nosotros.
Este sueño puede ayudarnos.
No quiero intromisiones.

No debe sentirse estúpido por hablar a su propia mente. Durante toda su vida le han estado hablando (y educándola) otros seres humanos. Repita esta afirmación, y después ponga manos a la obra de desentrañar el mensaje del sueño.

1. El tono general del sueño ¿era de advertencia?, ¿de inminencia de un peligro?, ¿de paz?, ¿de consuelo?, ¿de excitación? (Esto puede servir para determinar si el sueño fue positivo o negativo.
2. ¿Cuál fue la forma básica del sueño? ¿Reveladora? ¿Instructiva? ¿Educativa? (Esto puede servir para determinar si elsueño fue profético o simplemente informativo.)
3. ¿Cuál fue su estado emocional durante el sueño?
4. ¿Qué actos del sueño están relacionados directamente con su Mensajero? (Algunas partes del sueño pueden no ser importantes, o ser menos importantes. Normalmente, esto se puede determinar por el contexto en que tienen lugar.)
5. ¿Le entregó algo en el sueño su Mensajero? En talcaso, ¿qué fue ese objeto? (Estos símbolos representan poderosas conexiones con la deidad personal, y pueden ser el corazón del mensaje del sueño.)
6. ¿Le señalaron algún objeto concreto? ¿Un dibujo, una pintura, un animal? En tal caso, ¿llegó a comprender el objeto que vio de ese modo? (Estos símbolos también pueden ser muy importantes.)

Cuando haya respondido a estas preguntas, prepare una lista de los símbolos más importantes del sueño (tal como explicamos en el capítulo 14). No se limite a los símbolos que usted crea que tienen una relación divina con su sueño; incluyalos todos, en el orden en que se presentaron. Consulte su libro de sueños personal para buscar ideas sobre estos símbolos (ver el capítulo 14).

Ahora, por último, compare el contenido de su sueño con la pregunta que formuló. Examine los símbolos. ¿Existen relaciones evidentes o sutiles entre su pregunta y el sueño? Si usted preguntó algo relacionado con un puesto de trabajo,

¿aparecen símbolos del trabajo? En tal caso, ¿se presentan bajo una luz positiva o negativa?

Estos pasos le permitirán extraer el mensaje de un sueño divino. Si surgen dificultades, supérelas con su intuición y confíe en sí mismo.

Algunos ejemplos

Hace poco tuve un sueño en el que tomé un libro que era enormemente interesante para mí. Lo hojeé y me apasioné mucho por el tema del libro (que estaba escrito en inglés), pero, al estudiarlo más de cerca, me di cuenta de que el libro sólo contenía un montón de información desordenada e incoherente. También estudié con atención el precio del libro, que estaba escrito a lápiz y que decía: URU100RUR. Yo interpreté (en el sueño) que esto era el precio del libro: 100 dólares.

Al interpretarlo a la mañana siguiente, me di cuenta de que se trataba de un sueño divino. Una diosa (seguramente Nisaba, la diosa sumeria de la escritura y de la sabiduría) me estaba informando de que al libro en que yo trabajaba le faltaba estructura y contenía demasiada información. Las letras que vi en la primera página del libro contenían dos veces (o quizás tres veces) el nombre Ur (una antigua ciudad-estado sumeria). El precio elevado indicaba la gran importancia de este sueño, y relacioné fácilmente el hecho de que estuviera escrito a lápiz con los punzones que se utilizaban para escribir los textos cuneiformes en el antiguo Sumer.

Fue un sueño corto, pero me causó una gran impresión. Por otra parte, apareció insertado entre otros sueños. Si yo no hubiera estado atento a la busca de indicios, podría haber pasado por alto el mensaje de esta diosa (que fue muy útil, y completamente correcto).

En otro sueño reciente apareció una puerta en el suelo desordenado de mi cuarto de estar. Yo asocié la puerta a las llaves, y, por lo tanto, a Gea. (Gea o Gaia es la antigua diosa de la tierra, que hoy se asocia con la ecología. Cada vez se utiliza más Su nombre para referirse a la propia Tierra como ser vivo y sensible.) Me di cuenta de que este sueño era una indicación por su parte de que debía limpiar mi casa. Este ejemplo debe dejar claro que ni siquiera los sueños divinos deben ocuparse siempre de predicciones impresionantes o de grandes problemas; también pueden servir de recordatorios delicados.

DESAFÍOS

Los sueños que no tienen una relación directa con su pregunta

Es posible que algunas mañanas usted no encuentre casi ninguna o ninguna relación entre su sueño y la pregunta que ha formulado. Si está seguro del carácter divino del sueño, considere la posibilidad de haber recibido un mensaje acerca de una cuestión más urgente. Estos sueños suelen ser muy significativos. Nuestras deidades personales nos pueden enviar sueños distintos de los que hemos solicitado si aquéllos tienen mayor importancia. Repita su pregunta otra noche.

Las dudas

Si usted no está seguro de haber descifrado con éxito su sueño divino, repita la pregunta a la noche siguiente y explique que le ha costado comprender el mensaje. Es posible que se le presente un nuevo sueño más claro.

Aplicación de los sueños divinos

En el capítulo 9 mencioné de pasada la importancia de utilizar en la práctica la información recibida en el sueño sagrado. Pedir consejo a un ser divino es algo muy diferente de pedírselo a un amigo. Un amigo nos puede manifestar sus sentimientos, facilitarnos sus conocimientos sobre la cuestión o relatarnos sus experiencias anteriores. La Diosa (o el Dios), por su parte, posee toda la sabiduría. Es muy probable que seguir plenamente Sus consejos nos depare buenos frutos. Si los seguimos sólo a medias, los resultados serán peores. Si los pasamos por alto, los «olvidamos», o alegamos que estamos demasiado ocupados como para aplicar su mensaje, no conseguiremos nada.

Usted puede recibir el mismo sueño divino en varias ocasiones diferentes, por varios motivos:

a) El sueño no fue reconocido como divino.
b) El soñador fue despertado antes de que estuviera completo el sueño.
c) El sueño se olvidó antes de ser registrado.
d) El soñador registró el sueño de manera equivocada (o incompleta).
e) El soñador interpretó mal el sueño.
f) El soñador no aplicó el mensaje.

Cuando pedimos un sueño contraemos la responsabilidd de aplicar sus consejos. Podemos encontrar muchas excusas para no hacerlo: el miedo al cambio, la duda o el estar muy ocupados. Estas razones pueden parecer muy serias. Si usted no sabe qué hacer, si duda de la prudencia de sus posibles actos futuros o si tiene miedo al cambio, solicite otro sueño divino durante el sueño (reposo) sagrado. Este bien puede calmar sus problemas y definir con mayor precisión las medidas que debe tomar.

Reconocer los sueños divinos, deducir sus mensajes y aplicar sus consejos son partes integrales del sueño sagrado.

Capítulo 16

Los sueños sagrados

SOY consciente de que algunos lectores que hayan llegado hasta aquí estarán recordando sueños en los que se les haya aparecido espontáneamente su deidad personal. También soy consciente de que otros me tomarán por loco. Esto es comprensible, quizás, pues el reino de los sueños funciona dentro de una realidad diferente que sólo se nos aparece cuando dormimos. El fenómeno de los sueños no puede contemplarse dentro del marco de la conciencia del estado de vigilia.

La realidad onírica es un estado intermedio entre nuestro mundo y las estrellas, entre la tierra y el cielo, entre la experiencia humana y las diosas y dioses. Dentro de su espacio ilimitado se pueden alcanzar consejos divinos, mensajes proféticos y de consuelo por comunicación directa, no obstaculizada por las limitaciones de nuestra realidad del estado de vigilia.

Los sueños no pierden con facilidad su carácter misterioso. Los investigadores del estado de reposo jamás descubrirán los secretos de los sueños limitándose a estudiar el cuerpo y el cerebro, pues muchos sueños dimanan de aspectos nuestros que carecen de dimensiones físicas y medibles, mientras que otros proceden de fuentes superiores.

Estas visiones que nos llegan de noche pueden tener un impacto enorme sobre nuestras vidas en el estado de vigilia. De hecho, los conocimientos que adquirimos durante el sueño sagrado deben aplicarse. Nos son presentados con el fin de que mejoremos nuestras vidas. Aunque no es preciso que basemos nuestra existencia diaria exclusivamente en nuestros sueños divinos, podemos aplicar, sin duda, esta sabiduría; y sería poco prudente por nuestra parte no aplicarla.

Nuestras vidas ajetreadas nos dejan poco tiempo para ocuparnos de actividades espirituales. Podemos permitir que nuestras muchas obligaciones durante el estado de vigilia se impongan sobre nuestras metas de desarrollo espiritual, que

son más importantes. Con estas prisas, podemos perder el contacto con nuestras deidades.

El sueño sagrado, no obstante, apenas requiere algo más que un baño, un breve ritual y el sueño. Aprovechar nuestros periodos nocturnos de descanso para entrar en contacto con nuestras diosas y dioses es un método antiguo y refrescante para mejorar nuestras vidas espirituales.

Cuando usted haya emprendido este viaje, puede descubrir en poco tiempo que los preparativos y los rituales son innecesarios, y que su deidad (o deidades) se le aparece en sueños cuando usted lo necesita para ofrecerle consejo y asesoramiento. Cuando esto suceda, puede estar seguro de que el sueño sagrado se ha convertido en una parte importante de su vida, de que su deidad le ha escuchado, y de que seguirá respondiéndole en el futuro.

Nuestras deidades son seres supremos e independientes que poseen sabiduría, personalidad y grandes influencias. Es adecuado que, en los momentos difíciles, nos dirijamos a Ellas para que nos brinden su poder y su sabiduría.

Las deidades esperan nuestra llamada. El reposo abre las puertas de sus templos y les permite aproximarse a nosotros...

Apoya tus cargas *sobre Nosotros,*
Nosotros que conocemos el pasado y *el futuro,*
Que poseemos toda la sabiduría y *la visión,*
Que cuidamos de nuestros fieles.
Te enviaremos visiones nocturnas,
Sueños divinos de entendimiento y *de compasión,*
De conocimiento y de consejo.
Llámanos y nos *apareceremos en tus* sueños.
El reposo es el rito sagrado de nuestro culto;
Los sueños son nuestras palabras.
¡Llámanos en el crepúsculo estrellado!
¡Llámanos!
¡Llámanos!

Apéndice 1

Catálogo de símbolos oníricos sagrados

EN este catálogo se recogen símbolos, fenómenos físicos y atributos que pueden aparecer en sus sueños, y que pueden indicarle la presencia de su Mensajero en el sueño. Aquí no ofrecemos «significados»; sólo los símbolos y sus deidades representativas. Este apéndice ha sido preparado para facilitar la identificación de las deidades relacionadas con símbolos concretos.

SÍMBOLO	DEIDADES
ABEJA	Deméter, Zeus
ABRIL	Afrodita
ACUARIO (constelación)	Ea

AGUA (ver también MAR)	Ea, Enki
ÁGUILA	Zeus
ALACRÁN	Selket

SÍMBOLO	DEIDADES
ÁLAMO	Zeus
ALAS	Artemisa, Cupido, Eos, Eros, Hipnos, Inanna, Ishtar
ALIMENTOS (en general)	Deméter
AMAPOLA	Afrodita, Hipnos
ANIMALES, PROTECCIÓN DE LOS	Artemisa
ANKH	Isis
ANTARES (estrella)	Isis
ANTÍLOPE	Set
ANTORCHA	Cupido, Hécate, Isis (tolemaica)
ARADO	Ashnan
ÁRBOLES (en general)	Diana, Fauno, Hathor, Pan
ARCO (ver también FLECHA)	Artemisa, Cupido, Diana, Eros Inanna, Ishtar
ARCO IRIS	Iris
ARMADURA	Atenea
ARRAYÁN	Afrodita

SÍMBOLO	DEIDADES
ASNO	Vesta
AZUL	Nut
BALANZA	Anubis
BARCA	Sin
BARCO	Dionisos, Ra
BASTÓN DE HERALDO	Hermes, Iris
BASTÓN	Hermes
BIELDO	Osiris
BLANCO (color)	Júpiter
BOSQUE	Diana, Pan
BUITRE	Nekhebet
CABALLO	Poseidón
CABRA	Juno, Pan
CADUCEO	Asclepio, Esculapio
CAJA	Perséfone
CALENDARIO	Sin, Toth
CAMINOS	Hermes

SÍMBOLO	DEIDADES
CARCAJ (ver también ARCO, FLECHAS)	Artemisa, Ishtar
CARNERO	Amón, Ea, Hermes
CARRERAS DE CABALLOS	Poseidón

CARRO	Afrodita, Hera, Júpiter, Poseidón, Selene
CASCO	Afrodita, Atenea, Minerva
CAYADO	Osiris
CAZA	Artemisa, Diana, Inanna, Ishtar, Pan
CEBADA	Deméter, Nisaba
CERDA	Isis, Nut
CERDO	Deméter, Nut
CEREALES	Ashnan, Ceres, Deméter, Flora, Hermes, Nisaba, Osiris, Perséfone, Shala, Spes
CERTÁMENES	Afrodita, Eris, Hermes

SÍMBOLO	DEIDADES
CERVEZA	Deméter, Geshtinanna, Isis, Ninkasi
CETRO	Anu, Hera, Júpiter, Perséfone
CIERVO	Artemisa
CINCO	Minerva
CINCUENTA	Ningirsu
CIPRÉS	Adad
CISNE	Afrodita, Apolo, Zeus
COBRE	Ea
COCODRILO	Set
COLUMNAS	Hermes
CONCURSOS	Afrodita, Eris, Hermes
CUARENTA	Ea
CUCHILLO	Bes
CUCLILLO (ave)	Zeus
CUENCO	Higieia, Salus
CUERNO DE LA ABUNDANCIA	Fortuna, Gea, Tique

SÍMBOLO	DEIDADES
CUERNO	Hipnos
CUERNOS DE VACA	Hathor, Isis
CUERVO	Apolo
CUEVA	Deméter
CHACAL	Anubis
DELFÍN	Poseidón

DESNUDEZ FEMENINA	Afrodita, Ishtar
DESNUDEZ MASCULINA	Apolo, Bes, Eros, Min
DIADEMA	Anu, Hera
DILGAN (estrella)	Ea
DRAGÓN	Marduk
EJERCICIOS GIMNÁSTICOS	Hermes
ENANO	Bes
ENCRUCIJADA	Hécate
ESCARAPELA	Ishtar
ESCRITURA	Nebo, Nisaba, Toth
ESCUDO	Afrodita, Atenea, Marte, Minerva

SÍMBOLO	DEIDADES
ESFINGE	Hamarkis
ESMEREJÓN (halcón pequeño)	Horus, Ra-Harakti
ESTILO (punzón para escribir)	Nabu, Nisaba
ESTRELLA DE OCHO PUNTAS	Ishtar
ESTRELLA DE DIECISÉIS PUNTAS	Ishtar
ESTRELLA	Ishtar
ESTRELLAS (en general)	Anu, Enlil
FALO	Dioniso, Min
FARO	Isis
FLAUTA	Hermes, Pan

FLECHA	Afrodita, Artemisa, Cupido, Eros
FLORES	Ceres, Flora
FRUTA	Ceres, Gea, Pomona
FUEGO DEL HOGAR	Hestia, Vesta

SÍMBOLO	DEIDADES
FUEGO	Hefaisto, Hestia, Vesta
GALLO	Atenea
GANSO	Amón, Geb
GATO	Bast, Isis, Sekhmet
GLOBO TERRÁQUEO	Gea, Tique
GOLONDRINA	Afrodita
GORRIÓN	Afrodita
GORRO BLANCO (ver también SOMBRERO)	Júpiter
GRANADA (fruta)	Hera, Perséfone
GUERRA	Inanna, Ishtar, Júpiter, Marte, Sekhmet
GUIJARRO	Júpiter
HACHA (ver también ZAPAPICO)	Adad
HALCÓN	Ra, Ra-Harakti
HIEDRA	Baco, Dioniso
HIGO	Dioniso

SÍMBOLO	DEIDADES
HILAR	Afrodita, Isis, Minerva, Uttu
HOGAR (fuego del)	Hestia, Vesta

HOGAR	Hestia, Vesta
HOZ	Marduk
IBIS	Toth
JARDÍN	Afrodita, Spes
JUNCOS	Inanna, Ninurta
JÚPITER (planeta)	Marduk
JUSTICIA	Nanna, Shamash, Zeus
LANZA	Marte
LANZADERA (de telar)	Isis
LAUREL	Apolo, Artemisa
LECHE	Gatumdug, Hathor, Isis
LECHUGA	Min
LECHUZA	Atenea, Minerva
LEÓN	Artemisa, Bast, Inanna, Ishtar, Isis, Sekhmet, Shamash
LIEBRE	Osiris (como Onnofris)

SÍMBOLO	DEIDADES
LIRA	Apolo, Hermes
LOBO	Marte
LOTO (flor acuática)	Isis
LUNA	Artemisa, Diana, Hécate, Ishtar, Isis, Nanna, Selene, Sin
LLAVE	Gea, Hécate, Jano
LLUVIA	Adad, Júpiter, Zeus
MANZANA	Afrodita, Eris, Hera, Pomona
MAR	Afrodita, Poseidón
MARTILLO	Hefaisto, Vulcano
MATRIMONIO	Ceres, Gea, Hera, Juno
MEDIA LUNA	Diana, Sin
MILANO	Isis
MONO	Hapi
MONTAÑA	Adad, Enlin, Júpiter, Ninhursag
NACIMIENTO	Artemisa, Heket, Hera, Juno
NAVEGACIÓN	Isis, Poseidón
NEGOCIOS	Mercurio

SÍMBOLO	DEIDADES
NIEVE	Zeus
OBELISCO	Ra
OCÉANO (ver MAR)	
OCHO	Inanna, Ishtar
OJO	Horus
OLIVO	Atenea, Minerva

PÁJARO CARPINTERO	Marte
PALA	Marduk, Nabu
PALMA	Toth
PALMERA DATILERA	Hathor
PALOMA	Afrodita, Ishtar
PAN	Ceres, Deméter, Isis, Ninkasi
PARRA	Baco, Dioniso, Geshtinanna
PAVO REAL	Hera, Juno
PEDERNAL	Júpiter
PELO	Artemisa
PERRO	Asclepio, Anubis, Artemisa, Diana, Gula, Hécate, Inanna, Ishtar, Isis, Ninurta

SÍMBOLO	DEIDADES
PEZ	Afrodita
PIEDRAS	Mermes
PIEL DE CABRA	Bes
PINA (de pino)	Baco, Deméter, Dioniso
PLANTAS (en general)	Artemisa, Deméter, Dumuzi, Flora, Ninhursag, Perséfone, Pomona, Spes, Uttu
PLÉYADES, LAS	Enlil
PLOMO	Ninmah, Marduk
PRIMAVERA	Flora
PUERTA	Jano, Juno
QUINCE	Ishtar
RANA	Heket
RASTRILLO	Atenea
RAYO	Adad, Júpiter, Poseidón, Zeus
RIENDAS	Atenea
RIQUEZAS	Adad, Fortuna, Hermes, Isis, Mercurio

SÍMBOLO	DEIDADES
ROBLE	Júpiter, Zeus
ROCÍO	Zeus
ROPAS DE LINO	Isis
ROSA	Afrodita
RUEDA	Fortuna, Tique
SANDALIAS	Hermes

SEIS	Adad
SERPIENTE	Asclepios, Atenea, Deméter, Esculapio, Hécate, Higieia, Ishtar, Isis, Salus, Zeus
SESENTA	Anu
SICÓMORO	Hathor
SIERRA (herramienta)	Shamash
SIRINGA	Pan
SISTRO	Bast, Hathor, Isis
SOL	Helios, Horus, Mithra, Osiris, Ra, Shamash, Utu
SOMBRERO	Hermes

SÍMBOLO	DEIDADES
SUERTE	Fortuna, Hermes
TABLILLAS DE ARCILLA	Marduk, Nabu
TAMARINDO	Anu
TEJER	Minerva, Isis, Uttu
TERREMOTO	Poseidón
TIMÓN	Fortuna, Isis, Tique
TORMENTAS	Adad, Júpiter, Poseidón, Zeus
TORO	Adad, Anu, Apis, Marte, Serapis, Zeus
TRATADOS (convenios)	Hermes
TREINTA	Sin
TRIDENTE	Poseidón
TRIGO	Ceres, Deméter, Isis

TRONO	Isis
TRUENO	Adad, Júpiter, Zeus
UREUS	Isis
UVAS	Baco, Dioniso, Líber, Pan

SÍMBOLO	DEIDADES
VACA	Diana, Fauno, Hathor, Hera, Lathar, Nut
VAPORES	Gea
VEGETALES	Gea
VEINTE	Shamash
VELO	Hera
VENUS (planeta)	Afrodita, Inanna, Ishtar
VIAJE	Isis, Poseidón
VIENTO CÁLIDO	Sekhmet
VIENTO	Enlil, Ishkur, Ninurta
VIENTRE FEMENINO	Deméter, Hathor, Nut
VINO	Baco, Dioniso, Geshtinanna, Líber, Hathor, Isis, Set
YESO	Ninurta
YUNQUE	Hefaisto, Vulcano
ZAPAPICO	Enlil
ZAPATOS ALADOS	Hermes

Apéndice 2

Lista de deidades oníricas

EN este apéndice se recogen algunas de las divinidades que están relacionadas concretamente con los sueños y con el reposo, aunque todas las deidades pueden aparecerse en nuestros sueños.

Incluimos una breve descripción tras el nombre de las deidades menos conocidas y de aquellas que no se citan en el resto del libro. Se podrá encontrar más información sobre las demás en el capítulo 10.

Adad
Asclepio
Anfiarao (Dios griego de los oráculos oníricos y de la adivinación; curaba durante el sueño y era adorado antes de Asclepio)
Artemisa
Atenea
Bes
Esculapio
Fantasos (dios de los sueños cuando se aparecía en sueños; hijo de Somnos; hermano de Morfeo)
Fauna
Fauno
Geshtinanna (diosa mesopo-tamia de la interpretación de los sueños)
Hamarkis (una de las manifestaciones de Horus)
Hathor
Hera
Mermes (también otorga el reposo reparador)
Horus
Hipnos (otorga el reposo)
Imhotep
Ishtar

Isis
Marduk
Morfeo (dios romano de los sueños; otorga el reposo)
Nanshe (diosa sumeria de la interpretación de los sueños; «madre intérprete de los sueños»; «profetisa de las divinidades»)
Ningirsu
Ninsun
Pan
Ptah

Serapis
Set
Seti I
Shauskha (diosa hitita relacionada con Ishtar)
Sin
Shamash
Somnos (dios romano del sueño)
Toth
Trofonio (deidad griega de los oráculos oníricos)
Zalear (babilónico; «emisario» del dios de la luna, Sin)
Zeus

Apéndice 3

Técnicas naturales para dormir

MUCHAS personas tienen dificultades para dormir. El insomnio está muy extendido por todo el mundo. Sus causas son diversas: una, carencia de ciertos minerales; una mala alimentación; el abuso (o el consumo nocturno) de la cafeína, el chocolate y otros estimulantes; los problemas emocionales; el miedo; una cama incómoda; el exceso de luz en la habitación; la falta de ejercicio, y otros factores.

Se han creado una serie de medicamentos que se sirven con receta para resolver el problema de la falta de sueño. Todos ellos son peligrosos. Millones de estadounidenses son adictos a los somníferos que sus médicos les han recetado para que los usasen durante temporadas largas (aunque ninguno de ellos se debe tomar durante más de dos a seis semanas).

Si a usted le resulta difícil conciliar el sueño por la noche, no recurra a medicamentos artificiales y peligrosos. Se han descubierto muchas otras técnicas para relajar el cuerpo y la mente hasta el punto en que puede producirse el sueño natural y reparador. (En caso de padecer un insomnio grave y persistente, consulte a un especialista en trastornos del sueño.)

En este apéndice se recogen algunas técnicas y hierbas medicinales que facilitan el reposo. (No intente practicar el sueño sagrado mientras se encuentre bajo la influencia de un somnífero de los que se venden con receta médica.)

LA ORACIÓN

- Rece a su Mensajero pidiéndole que le haga dormir pronto y de manera profunda y duradera.

BAÑOS

- No dude en calentar algo más su baño de purificación inmediatamente antes de acostarse si le resulta difícil que darse dormido (o dormir durante toda la noche). El agua templada relaja los músculos tensos; los baños calientes pueden ser vigorizantes (lo que iría en contra del propósito de inducir al reposo), de modo que manténgalo templa do. Para relajarse más todavía, añada cinco gotas de aceite esencial de lavanda auténtico al baño cuando esté llena la bañera.
- Prepare un atadijo de cualquier mezcla de las hierbas siguientes en un trapo o en una bolsa de muselina y añádalo al baño mientras corre el agua: manzanilla,

salvia, pasionaria, toronjil, lavanda. Déjelo empaparse. (Ver también *Aromaterapia* en este mismo Apéndice.)

ALIMENTACIÓN

- Coma lechuga antes de retirarse, para provocar el reposo.
- Evite los alimentos vigorizantes, como el té negro o verde, el café, el hinojo, el jengibre, la guaraná, las cebollas y los pimientos, así como todos los platos con muchas especias.
- No se deben tomar comidas ricas en azúcar inmediatamente antes de acostarse.
- Tome leche y añádale unos pocos granos enteros de anís. Caliéntela. Bébala inmediatamente antes de irse a la cama.

- Coma pavo o pescado para cenar.
- Una cucharada de leche antes de acostarse puede ayudar a dormirse.

INFUSIONES

- Vierta una taza de agua hirviendo sobre una cucharada grande de nébeda seca. Deje reposar. Beba la infusión antes de acostarse.
- Vierta una taza de agua hirviendo sobre una cucharada grande de manzanilla seca. Deje reposar. Beba la infusión antes de acostarse.
- Mezcle partes iguales de capuchina y pamplina. Añada un pellizco de valeriana. Ponga una cucharada de esta mezcla en una taza. Vierta sobre las hierbas una taza de agua hirviendo. Cúbralo y deje reposar. Bébaselo tapándose la nariz. (Advertencia: esta mezcla no huele ni sabe demasiado bien.)

ALMOHADAS

- Deje caer algunas gotas de aceite esencial de lavanda auténtico en la funda de su almohada inmediatamente antes de dormirse.
- Prepare una bolsa de muselina. Mezcle media taza de cada una de las hierbas secas siguientes: toronjil, lavanda, lúpulo. Cierre la bolsa cosiéndola. Colóquela bajo su almo hada (o junto a su cabeza, si duerme sin almohada) y deje que su fragancia le haga dormir suavemente.
- Pruebe a dormir con una almohada similar llena de salvado, según la costumbre de la antigua China.

AROMATERAPIA

- Entre los aceites esenciales que inducen al reposo se encuentran los de lavanda, manzanilla, neroli, benjuí, bergamota, sándalo e ylang ylang. Deje caer en un pañuelo algunas gotas de cualquiera de estos aceites y aspire el aroma mientras se prepara a dormir. No aplique estos aceites a la piel ni los tome por vía interna.

OTRAS IDEAS

- Antes de acostarse, pase 10 minutos sentado en silencio: sin radio, ni televisión, ni música, ni conversación. Reflexione en calma sobre lo que ha hecho durante el día.
- Cuando esté en la cama, pase algunos minutos reflexionando sobre las actividades del día, pero en orden inverso: meterse en la cama, preparativos para acostarse, los hechos de la noche, los de la tarde, los de la mañana, levantarse. Algunas personas utilizan esta técnica para quedarse dormidos.
- Duerma con la cabeza orientada hacia el norte.
- Tenga en la mano o en una joya que lleve puesta, o ponga cerca de la cama alguna de las piedras siguientes: amatista, aguamarina, turmalina azul, kunzita, piedra de la luna, lepidolita, peridoto. Todas ellas producen el reposo reparador según la tradición.
- Quédese levantado hasta más tarde de lo normal, de modo que se encuentre más cansado de lo habitual. En ese rato no haga nada que pueda estimular su mente consciente: limítese a relajarse.
- Acuéstese sólo cuando se sienta cansado y somnoliento; no cuando crea que «debe» acostarse.
- Medite sobre algún concepto pacífico.
- Visualice un lugar de tonos azules, verdes y plateados. Recorra lentamente ese lugar (puede tratarse de un bosque por la noche sobre el cual brilla la luna).
- Escuche música tranquilizadora antes de acostarse.
- Lea un libro muy denso y aburrido antes de acostarse. Sin embargo, no debe leer en la cama en las noches del sueño sagrado.

Apéndice 4

Fórmulas mágicas para producir sueños

LAS fórmulas mágicas para producir tipos concretos de sueños son populares en todo el mundo desde hace varios siglos. Aunque algunos de estos ritos manifiestan influencias cristianas, sus antecedentes son anteriores al surgimiento del cristianismo.

Los libros de sueños solían incluir fórmulas para producir sueños. En Europa, muchas personas no necesitaban leer estos ritos, pues les habían sido transmitidos como tradiciones familiares. Los que no habían tenido acceso a esa información podían consultar el *Libro de sueños de la Madre Bridget,* y otros tomos igual de caprichosos[1].

En estas fórmulas mágicas para producir sueños se aprecia una notable mezcla de fuentes: clásicas, medievales y folclóricas. También destacan claramente las influencias celtas y cristianas. Algunas eran puras invenciones. Sorprendentemente, se encontraron en países muy lejanos entre sí fórmulas mágicas similares para producir sueños[2]. La mayoría de estos ritos estaban dirigidos a conseguir que las mujeres conocieran quiénes serían sus futuros esposos.

De Grecia: La víspera del día de Santa Catalina (26 de noviembre), la joven prepara un bollo de pan, entre cuyos ingredientes entra mucha sal. La muchacha

come una buena cantidad del pan, así como mucho vino, y cae en la cama. Mientras duerme, soñará con su futuro compañero[3].

De Escocia: Se asa un arenque salado, se come sin acompañarlo de nada más, sin hablar con nadie y sin beber nada antes de acostarse. Se aparecerá en el sueño una persona que ofrecerá a la soñadora un vaso de agua. Esa persona es el futuro esposo de la soñadora[4].

Del País de Gales: En la noche de San Juan se recoge una rama de muérdago, que se coloca debajo de la almohada para producir sueños proféticos[5].

De *Inglaterra (siglo XX):* Coloque un espejito bajo su almohada. Duerma sobre él y se le aparecerá en un sueño la cara de la persona con quien se ha de casar[6].

De *Inglaterra:* La víspera de la Candelaria se reúnen tres, cinco, siete o nueve mujeres solteras en una «cámara cuadrada». Cuelgan manojos de hierbas frescas (entre ellas ruda y romero) en cada esquina de la habitación. Preparan un bollo con harina, aceite de oliva y azúcar. Cada una de las mujeres presentes ayuda a amasar el bollo y contribuye a la compra de sus ingredientes. Se cuece el bollo. Luego se corta en partes iguales. Cada mujer, al cortar su trozo, lo marca con su inicial. Se colocan los trozos ante el fuego durante una hora. Se guarda silencio durante todo este tiempo y las mujeres permanecen sentadas con los brazos y las piernas cruzados. Después, cada mujer vuelve a tomar su trozo de bollo y lo envuelve en un papel donde ha escrito la parte amorosa del Cantar de los Cantares. Coloca este paquete mágico bajo su almohada. Tendrá sueños verdaderos sobre su futuro esposo, sus hijos y sus circunstancias económicas[7].

De *Inglaterra:* Para tener sueños verdaderos, recite lo siguiente mientras mira a la luna por la noche, antes de acostarse:

Luna, amiga de todas las mujeres,
Descienda a mí tu alegría;
Déjame ver visiones esta noche,
Emblemas de mi destino[8].

Glosario

ADIVINACIÓN: Técnicas rituales para asomarse a los sucesos lejanos o futuros.

DEIDAD PERSONAL: La deidad que una persona venera con mayor frecuencia, o la única que venera. Este concepto surgió por primera vez, probablemente, en el antiguo Sumer.

ESCRITURA CUNEIFORME: Derivada de la antigua escritura pictográfica, la escritura cuneiforme consiste en marcas en forma de cuña que, en conjunto, forman palabras. La escritura cuneiforme se realizaba presionando sobre tablillas y cilindros de arcilla blanda con la punta de cañas especialmente preparadas.

ESCRITURA HIERÁTICA: Cierto tipo de escritura egipcia en la que los jeroglíficos puramente pictóricos se escriben (con tinta) con formas estilizadas para agilizar la tarea de registrar la información.

INCUBACIÓN DE SUEÑOS: Antigua técnica espiritual por la que los fieles dormían en templos para recibir en sueños mensajes o curaciones de las deidades.

Del latín *incubare.* Se han practicado históricamente procedimientos similares en todos los continentes.

MAGIA: El movimiento de energías naturales (pero mal comprendidas) del cuerpo humano y de los objetos naturales para manifestar cambios. Fue una práctica generalizada en todo el mundo; el cristianismo intentó suprimirla porque la magia dejaba el poder en manos del pueblo. Los primeros cristianos relacionaban la magia con «Satanás»; esta relación falsa sigue en pie hoy día.

MENSAJERO: Nuestra deidad personal, que viene a nosotros durante el sueño sagrado portando información importante.

MENTE CONSCIENTE: Aquella mitad de la conciencia humana que actúa durante las horas de vigilia.

MENTE SUBCONSCIENTE: Es aquella mitad de nuestra conciencia que actúa cuando dormimos. La mente subconsciente es el origen de las corazonadas, de la intuición y del conocimiento videncial.

MENTE VIDENCIAL: Ver MENTE SUBCONSCIENTE

MITOLOGÍA: Término engañoso con el que se califican las religiones de los demás. Yo prefiero hablar de «relatos sagrados» para describir las actividades de las deidades. No debemos considerar que al hablar de «mitología» nos referimos a conceptos religiosos falsos, pues todas las religiones portan la verdad.

PAGANISMO: Término muy empleado actualmente que describe las actividades y los marcos religiosos personales en que se veneran las deidades precristianas de muchas tierras. El paganismo es muy popular, sobre todo entre las mujeres, pues admite la existencia de sacerdotisas y suele estar centrado en el culto a la Diosa. A veces se le llama Neopaganismo.

PAGANO: Persona que practica el paganismo (ver).

REM, ESTADO: Iniciales de *Rapid* Eye *Movements* (en inglés, «movimientos rápidos de ojos»). Es una fase del reposo en que los ojos manifiestan una actividad espectacular. Se llegó a creer que era necesario alcanzar el estado REM para soñar; después se reconoció que sólo marcaba una de las fases del reposo en las que se producen los sueños.

SUEÑO SAGRADO: Es un término que he creado yo mismo para describir la práctica de la incubación de sueños en el propio hogar con fines concretos. El término cubre los preparativos, los ritos y el reposo propiamente dicho, así como la interpretación de los sueños recibidos.

SUEÑO EN EL TEMPLO: Sinónimo de incubación de sueños (ver).

WICCA: Una religión pagana (ver) contemporánea en la que se adora a la divinidad bajo las formas de la Diosa y el Dios. Entre sus ritos se cuentan la creación de espacios sagrados con magia; la invocación de las deidades; las representaciones o celebraciones rituales de los fenómenos estacionales; la suscitación del poder (para la magia), y una sencilla comida. Wicca no tiene vínculos ni relaciones con el «satanismo» ni con otros grupos reaccionarios semicristianos.

Notas

Capítulo 1. LOS MISTERIOS DE LOS SUEÑOS

[1] MacKenzie, *Dreams and Dreamíng,* pág. 10.
[2]Ibíd.,pág. 47.
[3]Domhoff, *The Mystique of Dreams,* pág. 2.
[4]MacKeyzie, op. *cit.,* pág. 68.
[5]Ibíd.,pág. 43.
[6]Evans, *Landscapes of the Night,* pág. 76.
[7]Domhoff, op. *cit.,* pág. 103. Un estudio apasionante de los descubrimientos de los investigadores modernos de los sueños se puede encontrar en Domhoff, capítulo 6.
[8]*I*bíd.,pág. 97.

Capítulo 2. EGIPTO

[1]Shafer, *Religión in Ancient Egipt: Gods, Myths and Personal Practice,* pág. 201.
[2]Thompson, The Mystery and *Lure of Perfume,* págs. 225-226
[3] *I*bíd.,pág. 13.
[4] *I*bíd.,pág. 13.
[5]MacKenzie, Dreams and *Dreaming,* pág. 26.
[6]Jayne, *The Healing Gods of Ancient Civilizations,* pág. 29.
[7]Loewe y Blacker, *Oracles and Divination,* pág. 75.
[8]Jayne, op. *cit.,* pág. 30.
[9]Shafer, op. *cit.,* pág. 171.
[10]Romer, Ancienî *Lives,* pág. 69; Evans, *Landscapes of the Night,* pág. 47; MacKenzie, op. cit., págs. 27-28; Loewe y Blacker, op. *cit.,* pág. 179.
[11]MacKenzie, op. *cit.,* pág. 26.
[12]*Ibíd.,* pág. 26.
[13] *Ibíd.*, pág. 29.
[14] Hamarkis es el nombre griego del dios egipcio Harakhti, cuyo nombre quiere decir en egipcio «Horus el que está en el horizonte». Mercatante, *Who's Who in Egyptian* Myíhology, pág. 52.
[15] *I*bíd.,pág. 52.
[16]Loewe y Blacker, op. *cit.,* pág. 180; MacKenzie, op. *cit.,* pág. 52.
[17]Brien, *Ancient* Egypíian *Magic,* pág. 215.
[18]MacKenzie, op. cit., pág. 29.
[19]*Ibíd.,* págs. 29-30.
[20]Shafer, op. cit., pág. 185.
[21]Jayne, op. cit., 30.
[22]Ibíd.,pág. 33.
[23]MacKenzie, op. cií., pág. 30.
[24]Brier, op. cit., pág. 217.
[25]Glass, They Foresato the *Future,* pág. 21.
[26]Witt, /sis in the Graeco-Roman Wor/d, pág. 190.
[27]Jayne, op. cit., pág. 30.
[28]Lewisohn, Science, Prophecy and *Prediction,* pág. 64.
[29]Mercatante, op. cit., págs. 142-143.
[30]Witt, op. cit., págs. 185; 189.
[31]Glass, op. cit., pág. 21.
[32]MacKenzie, op. cit., pág. 30.
[33]Ibíd.,pág. 30.
[34]Jayne, op. cit., pág. 29.
[35]Witt, op. cit., pág. 191.
[36]Ibíd.,pág. 191.
[37] MacKenzie, op. cit., pág. 30.
[38]Ibíd.,pág. 30.
[39] Jayne, op. cit., pág. 30.
[40]Ibíd.,pág. 30.
[41]Ibíd.,pág. 30.
[42]Evans, op. cit., pág. 47.
[43]Jayne, op. cií., pág. 30.

[44]MacKenzie, op. cií., pág. 28.
[45]Artemidoro, La *interpretación de los sueños (Oneirocrítica),* pág. 75.
[45] Shafer, op. cií., pág. 171.
[47]Brier, op. cit., pág. 217.
[48]MacKenzie, op. *cit.,* pág. 28; Brier, op. cií., pág. 218.
[49]Shafer, op. cií., pág. 69; Artemidoro, op. cií., pág. 75.
[50]Brier, op. cií., pág. 220.
[51]*Ibíd.,* pág. 218.
[52]Shafer, op. *cit.,* pág. 170.
[53]Brier, op. *cit.,* pág. 219.
[54]Ibíd.,pág. 219.
[55]Ibíd..pág. 219.
[56]Ibíd., pág. 55.
[57]Ibíd.,pág. 219.
[58]MacKenzie, op. *cit.,* pág. 28.
[59]Shafer, op. cií., pág. 69.
[60]Brier, op. cit., pág. 219.
[61]*Ibíd.,* pág. 219.
[62]Ibíd., pág. 219.
[63]*Ibíd.,* pág. 220.
[64]*Ibíd.,* pág. 220.
[65]Ibíd., pág. 219.
[66]MacKenzie, op. cit., pág. 28.
[67]*Ibíd.,* pág. 28.
[68]*Ibíd.,* pág. 48.
[69]*Ibíd.,* pág. 48.
[70]*Ibíd.,* pág. 48.
[71]Ibíd., pág. 48.
[72]Brier, op. cií., pág. 223.
[73]MacKenzie, op. cit., pág. 29.
[74]Mercatante, op. cií., pág. 39.
[75]*Ibíd.,* pág. 39.
[76] Brier, op. cit., págs. 221-222.
[77]Mercatante, op. cií., págs. 22-23.
[78]Shafer, op. cit., pág. 54.
[79]Mercatante, op. cií., págs. 22-23.
[80] MacKenzie, op. cií., pág. 31.
[81]Mercatante, op. cit., pág. 23.
[82]Coxhead y Hiller, *Dreams:* Visions *of the Night,* pág. 27.
[83]Brier, op. cií., págs. 221-222.
[84] *Ibíd.,* págs. 221 - 222
[85]*Ibíd.,* pág. 222.
[86]*Ibíd.,* pág. 221

Capítulo 3. EL ORIENTE MEDIO

[1]Cf. Kramer, *History Begins at Sumer.*
[2]Kramer, *The Sumerians,* pág. 5.
[3]*Ibíd.,*pág. 19.
[4]Ibíd.,págs. 21-22
[5]*Ibíd.,* pág. 33.
[6]Ibíd. ,págs. 33-34
[7]Ibíd., pág. 13.
[8]Ibíd., pág. 113.
[9]Ibíd., pág. 115
[10]Ibíd., pág. 123

[11]*Ibíd.,* pág. 123
[12]Ibíd.,pág. 129
[13]Ibíd., pág. 117
[14]Ibíd.,pág. 117
[15]Ibíd.,pág. 126
[16]Ibíd., pág. 126
[17]Ibíd., pág. 135.
[18]Ibíd.,pág. 136
[19]Loewe y Blacker, *Óreteles and Divination,* pág. 143; Delaporte, *Mesopotamia,* 155. Una buena parte de la información de Delaporte se refiere en realidad a Sumer.
[20]Loewe y Blacker, op. *cit.,* pág. 143.
[21]Kramer, op. cit., pág. 138.
[22]Ibíd.,pág. 38.
[23] Delaporte, op. *cit.,* pág. 155. [24]Ibíd.,págs. 138-139. [25] Loewe y Blacker, op. *cit.,* pág. 157. [26]Ibíd.,págs. 156-157.
[27]Finnegan, *Archaeological History of the Ancíent Mídale East,* Pág. 40.
[28]Ibíd., pág. 40.
[29]Ibíd., pág. 58.
[30]MacKenzie, Dreams and Dreaming, pág. 32.
[31]Ibíd., pág. 32.
[32]Loewe y Blacker, op. *cit.,* págs. 147-156.
[33]MacKenzie, op. *cit.,* pág. 32.
[34]Hooke, Baby/onian and Assyrian Religión, pág. 83; Jayne, *The Heaiing Gods of Ancient Ciuiüzations,* pág. 101.
[35]Loewe y Blacker, op. cit., pág. 157.
[36]Jayne, op. cit., pág. 100.
[37]Ibíd., pág. 101.
[38]Delaporte, op. cit., pág. 212.
[39]Loewe y Blacker, op. cit., pág. 143.
[40]Ibíd., pág. 143.
[41]Ibíd., pág. 143.
[42]Oppenheim, Maníic *Dreams in the Ancient* Near East, pág. 346.
[43]Hooke, op. *cit,* pág. 84.
[44]Hooke, op. cit., pág. 84; Jayne, op. *cit.,* pág. 102.
[45]Jayne, op. cit., pág. 102.
[46]Ibíd.,pág. 103.
[47]Lurker, Dictionary *of Gods and Goddesses, Devils and Demons,* pág. 218; Jayne, op. cit., pág. 102.
[48]Jayne, op. cit., págs. 100-101.
[49]Hooke, op. cit., pág. 84.
[50]Loewe y Blacker, op. cit., pág. 158.
[51]Artemidoro, *La interpretación de los sueños (Oneirocrítica),* pág. 73 (nota).
[52]MacKenzie, op. cit., pág. 35.
[53]Ibíd.,pág. 48.
[54]Ibíd., pág. 48.
[55] Ibíd*.,* pág. 48. [56]Ibíd., pág. 48.
[57]MacKenzie, op. cií., pág. 35.
[58]*Loewe* y Blacker, op. cit., págs. 157-158.
[59]Oppenheim, op. cit., págs. 346-347.
[60]Ibíd.,págs. 349-350.
[61]MacKenzie, op. cit., pág. 34.
[62]Dalley, *Myths from Mesootamia,* pág. 328.
[63]Sandars, *The Epic of Gilgamesh,* págs. 65-66.
[64]Ibíd., pág. 66.
[65]Ibíd., pág. 66.
[66]Ibíd., pág. 67.

Capítulo 4. GRECIA

[1]MacKenzie, Dreams and *Dreaming,* pág. 41.
[2]Hipócrates, *Hippocratic Writings,* pág. 253.
[3]Meier, *The Dream* in Ancient *Greece and Its Use in Temple Cures (Incubation),* pág. 308.
[4]Jayne, *The Healing Gods of Ancient Civilizations,* pág. 19.
[5]Meyer,op. *cit.,* 304.
[6]Citado por MacKencie, op. cit., pág. 47.
[7]MacKenzie, op. *cit.,* pág. 47.
[8]Jayne, op. cit., pág. 219; Laweson, Modern *Greek Folklore and Ancient Greek Religión,* pág. 300.
[9]Jayne, op. cit., pág. 221.
[10]Jaync, op. cit., pág. 220; Garfield, *Creative Dreaming,* pág. 21.
[11]Evans, Landscapes *of the* Night, pág. 48.
[12]Pausanias, Cuide to Greece, 492-493; Garfield, op. *cit.,* pág. 19; Evans, op. cit., pág. 48.
[13]Evans., op. cit., pág. 48.
[14]Jayne, op. cit., pág. 279.
[15]Meier, op. cií., pág. 317.
[16]Garfield, op. cit., pág. 21.
[17]Jayne, op. cit., pág. 220.
[18]Evans., op. cií,, pág. 48.
[19]Jayne, op. cit., págs. 220 y 278-279.
[20]Evans, op. *cit.,* pág. 48.
[21]MacKenzie, op. cit., pág. 43.
[22]Jayne, op. *cit.,* pág. 277.
[23]MacKenzie, op. cit., pág. 44.
[24]Ibíd.,pág. 44.
[25]Jayne, op. cit., pág. 277.
[26]MacKenzie, op. cií., pág. 45; Jayne, op. cit., pág. 220.
[27]Jayne, op. cit., pág. 277.
[28]*Ibíd.,* pág. 278.
[29]MacKenzie, op. cit., pág. 45.
[30]Jayne, op. cit., pág. 279.
[31]MacKenzie, op. cit., pág. 43.
[32]*Ibíd.,* págs. 43 y 45.
[33]Meier, op. cit., pág. 304.
[34]Jayne, op. cit., pág. 220.
[35]MacKenzie, op. cit., pág. 43.
[36]*Ibíd.,* pág. 43.
[37]MacKenzie, op. cií., pág. 44; Luerker, Dictionary of Gods and Goddesses, Deuüs and Demons, págs. 39-40.
[38]Smith, *Dictionary of Greek and Román Biography and Mythology,* vol. 1, pág. 46.
[39]Jayne, op. cií., pág. 282.
[40]Meier, op. cit., pág. 315.
[41]Smith, op. cií., pág. 46.
[42]Jayne, op. cit., pág. 257.
[43]Meier, op. cit., pág. 316.
[44]Jayne, op. cií., pág. 292.
[45]Jayne, op. cií., pág. 293.
[46]Hipócrates, op. cit., pág. 252.
[47]Ibíd.,pág. 256.
[48] Ibíd., pág. 258. NOTAS
[49]Ibíd., págs. 257-259.
[50]Ibíd., pág, 256.
[51]Artemidoro, *La interpretación de !os sueños (Oneirocrítica),* pág. 7.
[52]Ibíd.,págs. 21-22.
[53]Smith, I, op *cit.,* pág. 373.
[54]Artemidoro, op. cit., pág. 21.

[55]Ibíd.,pág. 14.
[56]Ibíd., pág. 21.
[57]MacKenzie, op. cit., pág. 55.
[58]Artemidoro, op. cit., pág. 27.
[59]Ibíd.,págs. 49-50, 55, 163.
[60]Ibíd.,págs. 235, 240, 251.
[61]Ibíd.,pág. 113.
[62]Ibíd., pág. 114.
[63]*Ibíd.,* págs. 113-122.

Capítulo 5. ROMA

[1]Jayne.- *The Healing Gods of Ancient Ciuilizations,* pág. 393.
[2]Ibíd., pág. 396.
[3]MacKenzie, *Dreams and Dreaming,* pág. 50.
[4]Ibíd., pág. 50.
[5]Ibíd.,pág. 50.
[6]Dill, Román Society/rom Ñero ío Marcus Aurelius, pág. 457.
[7]Ibíd., pág. 451.
[8]MacKenzie, op. cit., pág. 52.
[9]Dill, op. cit., pág. 452.
[10]Jayne, op. cit., pág. 414.
[11]MacKenzie, op. cit., pág. 51.
[12]Ibíd., pág. 51.
[13]Jayne, op. cit., pág. 492.
[14]Dill, op. cit., pág. 460.
[15]Smith, Dictionary *of Greek and Román* Biography and Mytho/ogy, vol. 2, pág. 137.
[16]Jayne, op. cit., pág. 421.
[11] *Ibíd., op. cit.,* pág. 422.
[18]Smith, op. cit., pág. 137.
[19]Dill, op. cit., pág. 560.
[20]Ibíd., págs. 461-462.
[21]Witt, Isis in *the Graeco-Roman World, pág.* 191.
[22]Dill, op. cit., pág. 563.
[23] MacKenzie, op. *cit.,* pág. 46. [24]/bící.,pág. 47.

Capítulo 6. LAS ISLAS HAWAI

[1] Handy y Pukui, *The* Polynesian *Family* System in Ka-'u, *Hawai'i,* pág. 117. [2]Jb;U,págs. 126-127.
[3] Pukui, Haertig, Lee, McDermott, Nana / Ke Kumu, vol 2., pág. 170. [4]Ibíd.,pág. 170.
[5]Ibíd., pág. 170.
[6]*Ibíd.,* págs. 170-171; Handy y Pukui, op. cit., págs. 120-122.
[7]Pukui, Haertig, Lee, McDermott., *op. cit.,* pág. 172.
[8]Ibíd., pág. 176.
[9]Ibíd., pág. 176.
[10]Ibíd,, pág. 173.
[II]Handy y Pukui, op. cit., pág. *9.* La «casa» hawaiana tradicional constaba de una serie de edificios independientes, cada uno de los cuales tenía una función diferente: comedor de los hombres, comedor de las mujeres *(hale* 'aína), almacén de alimentos, cobertizo para guardar las canoas, dormitorio. En muchas familias, el *mua* también servía de templo familiar; se presentaban ofrendas diarias de alimentos a Lono (dios de los alimentos y de la agricultura) y a las deidades ancestrales de la familia. (Pukui y Handy, op. cií., pág. 9.) Los hawaianos también utilizaban pequeños santuarios al aire libre.
[12]Ibíd., pág. 129.
[13]Handy, *Polynesian Religión,* pág. 61.
[14]Handy y Pukui, op. cit., pág. 127.
[15]Ibíd., pág. 99.
[16]Pukui, Haertig, Lee, McDermott, op. cit., pág. 205.

[17]Ibíd.,pág. 205.
[18]Kamakau, *Ka Po'e Kahiko,* pág. 56; Pukui. Haertig, Lee, McDermott, op. cit., pág. 205.
[19]Pukui, Haertig, Lee, McDermott, op. cit., pág. 205.
[20]Ibíd., pág. 171.
[21] Ibíd., pág. 77. [22]Ibíd.,pág. 174.
[23]Kamakau, op. cit., pág. 56.
[24]Pukui, Haertig, Lee, McDermott, pág. 176.
[25]Handy y Pukui, pág. 128.
[26]Pukui, Haertig, Lee, McDermott, op. cit., pág. 181.
[27]Ibíd., págs. 90, 311.
[28]Pukui, Haertig, Lee, McDermott, op. cit., pág. 180.
[29]Ibíd.,pág. 186.
[30]Handy y Pukui, op. cit., pág. 129.
[31]Pukui, op. cit., pág. 7.
[32]Pukui, *'Olelo No'eau,* pág. 134.

Capítulo 7. AMÉRICA DEL NORTE

[1]Coxhead y Hiller: Dreams: Visions *of* the *Night,* págs. *66-67.*
[2]Lincoln, The *Dream* in Primitiue Cultures, pág. 209.
[3]Ibíd., pág. 209.
[4]Ibíd,pág. 210.
[5]Ibíd.,págs. 210-211.
[6]Ibíd., págs. 207-208.
[7]MacKenzie, *Dreams and Dreaming,* pág. 105.
[8]Lincoln, op. cit., págs. 208-209, 212.
[9]Ibíd.,pág. 208.
[10]*Ibíd.,* pág. 209.
[11]Ibíd., pág. 209.
[12]*Ibíd.,* pág. 217.
[13]Ibíd.,pág. 210.
[14] Ibíd., pág. 217.
[15]Ibíd.,pág. 270.
[16] Coxhead y Hiller, op. cit, pág. 84.
[17]Ibíd.,pág. 84.
[18]*Ibíd.,* pág. 84.
[19]Garfield, Dreams and Dreaming, págs. 75-76.
[20]Farb, *Man's Rise to Civílization As Shown* by *the Indians of North America,* págs. 86-87.
[21]*Ibid.,* págs. 86-87.
[22]Coxhead y Hiller, op. cit., pág. 84.
[23]Ibíd., pág. 12.
[24]Corriere, Karle, Woldenberg, Hart, *Dreaming and Waking: The Functional Approach to Dreams,* pág. 93.
[25]Ibíd., pág. 94.
[26]*Ibíd.,* págs. 92-94; Farb, op. *cit.,* pág. 132.
[27]Wallace, The Deaíh and *Rebirth of the Séneca,* pág. 71.
[28]Ibíd.,pág. 92.
[29]Corriere, Karle, Woldenberg, Hart, op. cit., págs. 99-100; Wallace, op.cit., pág. 72.
[30]Coxhead y Hiller, op. *cit.,* pág. 84.
[31]Corriere, Karle, Woldenberg y Hart, op. cit., pág. 94.
[32]Ibíd.,pág. 95.
[33]MacKenzie, *op. cit.,* pág. 106.
[34]Coxhead y Hiller, op. *cit.,* pág. 12.
[35]Ibíd.,pág. 12.
[36] Underhill, The *Papago Indians of Arizona and their Relatiues, the Pima,* pág. 58.
[37]Ibíd., pág. 55.
[38] Ibíd., págs. 58-59.
[39]Ibíd., pág. 55.

[40]Coxhead y Hiller, op. cit., pág. 12.
[41]Ibíd., pág. 12.
[42]Lincoln, op. *cit.,* pág. 266.
[43]Highwater, *Ritual of the Wind: North American Indian Ceremonies,Music and Dances,* pág. 33.
[44]MacKencie, op. *cit.,* pág. 103.
[45]Rogers, *The Shaman's Healing Way,* pág. 12.

Capítulo 8. LOS LIBROS DE SUEÑOS

[1]Smith, *Dictionary of Greek and Román Biography and Mythology,* vol. pág. 374.
[2]MacKenzie, Dreams and *Dreaming,* pág. 53.
[3]Ibíd., pág. 75.
[4]Ibíd., pág. 77. [5]Ibíd., pág. 80.
[6]Lewisohn, *Science, Prophecy and Prediction,* págs. 116-117.
[7]De Lys, *A Treasury of American Supersitions,* pág. 297.
[8]MacKenzie, op. *cit.,* págs. 77-79.

Capítulo 11. PREPARATIVOS PARA EL SUEÑO SAGRADO

[1]Taylor, *Red Flower: Rethinking Menstruation,* pág. 35
[2]Ibíd., págs. 37-38; Shuttle y Redgrove, *The Wise Wound,* pág. 92.
[3]Shuttle y Redgrove, op. *cit.,* pág. 92.
[4]Garfield, W/omen's Bodies, Women's Dreams, pág. 163.
[5]Ibíd., pág. 163.
[6]Ibíd., pág. 165.
[7]Jayne, *The Healing Gods of Ancient Civilizations,* pág. 220.
[8]Artemidoro, *La interpretación de los sueños (Oneirocrítica),* pág. 21.
[9]Ibíd., pág. 70; Jayne, op. cií., pág. 278.
[10]Jayne, op. *cit.,* pág. 278.
[11] Ibíd., págs. 278-279.
[12]Artemidoro, op. cií., pág. 70.
[13]Hartmann, *The Biology of Dreaming,* pág. 51; Garfield, op. cií., pág. 27.
[14]Taylor, op. cit., pág. 38.
[15]Hartmann, op. cit., pág. 51.

Apéndice 4

[1] MacKenzie, Dreams and *Dreaming,* pág. 75.
[2]Ibíd.,pág. 75.
[3]Lawson, *Modern Greek Folklore and Ancient Greek Religión,* pág. 303.
[4]Opie y Tatem, *A* Dictionary *of Superstitions,* pág. 343.
[5]Radford, Encyc/opedia *of Superstitions,* pág. 105.
[6]Haining, Superstitions, pág. 102.
[7]MacKenzie, op. cit., pág. 76.
[8]Busenbark, Symbo/s, Sex and *the Stars,* pág. 25.

Bibliografía

(Todos los libros están publicados en los Estados Unidos si no se indica lo contrario.)

Adler, Margot: *Drawing down the Moon.* Boston: Beacon Press, 1986. (Un apasionante estudio de las prácticas religiosas paganas contemporáneas.)

Artemidoro: *La interpretación de los sueños.* Versión inglesa: *The Interpretaron of Dreams (Oneirocrítica).* Traducción al inglés de Robert J. White. Park Ridge (Nueva Jersey): Noyes Press, 1975. (Esta reciente traducción al inglés de la obra clásica de Artemidoro manifiesta claramente la amplitud y el genio de este antiguo autor. Es una lectura fascinante para cualquiera que tenga el más mínimo interés por los sueños. Las notas bien documentadas iluminan el texto, algo oscuro.)

Benedict, Ruth: *Patterns of Culture.* Nueva York. Mentor, 1960. (Los sueños entre los pueblos indígenas de América.)

Borbely, Alexander: *Secrets of Sleep.* Nueva York. Basic Books, 1986. (Las drogas, el alcohol, y sus efectos sobre el reposo y los sueños.)

Brier, Bob: *Ancient Egyptian Magic.* Nueva York. William Morrow, 1980. (Los sueños de inspiración divina en el antiguo Egipto; los libros egipcios de sueños; la interpretación de los sueños; los hechizos y los rituales relacionados con los sueños.)

Busenbark, Ernest: Symbo/s, *Sex and the Stars in Popular Beliefs.* Nueva York: Truth Seeker Press, 1949. (En en capítulo 2 se describe una fórmula mágica para producir sueños).

Clifford, Terry, y Sam Antupit: Cures. Nueva York: Macmillan, 1980. (Remedios para el insomnio.)

Contenau, Georges. Eoeryday *Life in* Baby/on and Assyria. Nueva York. Norton, 1966. (Información preciosa sobre el simbolismo divino y los números relacionados con las deidades.)

Corriere, Richard, Werner Karle, Lee Woldenberg y Joseph Hart: *Dreaming and Waking: The Functional Approach To Dreams.* Culver City (California). Peace Press, 1980. (El capítulo 6 contiene una descripción notablemente detallada del trabajo de los iroqueses con los sueños.)

Coxhead, David, y Susan Hiller: *Dreams: Visions of the Night.* Nueva York. Thames & Hudson, 1989. (Una introducción breve y magníficamente ilustrada al significado espiritual de los sueños. Mucha información sobre la importancia de los sueños para los grupos indígenas americanos.)

Cunningham, Scott: *Aromaterapia mágica,* Editorial Edaf. Madrid, 1992.

Cunningham, Scott: *Wicca: A Cuide for the* So/iíary *Practitio-ner.* St. Paul. Llewellyn, 1988. (Una guía a la religión Wicca.)

Dalley, Stephanie. Myíhs *From Mesopotamia.* Oxford (Inglaterra). Oxford University Press, 1991. (Información acerca de Gilgamés y de las deidades mesopotámicas.)

Davis, Patricia: *Aromaterapia de ¡a A a la Z.* Editorial Edaf. Madrid, 1993.

Delaporte, L.: *Mesopotamia: The* Baby/onian and Assyrian *Civilization.* Nueva York. Alfred A. Knopf, 1925. (Uno de los primeros libros sobre Mesopotamia. En el libro III, capítulo 1, aparece información sobre la importancia de los sueños en Babilonia y en Sumer.)

De Lys, Claudia: *A* Treasury *of American Superstitions.* Nueva York. Philosophical Library, 1948. (Libros de sueños.)

Dill, Samuel: Román Society /rom Ñero *to Marcus Aurelius.* Nueva York. Meridian, 1956. (Buena información sobre el culto a Esculapio y la organización de Sus templos. Al hablar de la interpretación de los sueños, el autor manifiesta sus prejuicios calificando dichas prácticas de «repugnantes», «idiotas», «sucias» y «profanas». No obstante, su capítulo titulado «La superstición» es una fuente valiosa de información.)

Domhoff, G. William: *The Mastique of Dreams: A Search for Utopia Through Senoi Dream Therapy.* Berkeley: Univer-sity of California Press, 1985. (El capítulo 6 es un estudio apasionante sobre la naturaleza de los sueños y del acto de soñar.)

Edwards, I.E.S. (editor): *The Cambridge Ancient* Hisíory: Prolegómeno and Prehisíory. Volumen 1, parte 1. Cambridge (Inglaterra). Cambridge University Press, 1980. (Información general sobre la prehistoria de Egipto.)

Edwards, I.E.S. (editor). *The Cambridge Ancient* Hisíory: Ear/y Hisíory *of the Middle East.* Volumen 1, parte 2A. Cambridge (Inglaterra): Cambridge University Press, 1980. (Información general sobre el Egipto histórico.)

Ehrenwald, Jan (editor): From *Medicine Man to Freud.* Nueva York. Dell, 1956. (En el capítulo 3 se examina la magia curativa en su relación con el reposo y los sueños.)

Evans, Christopher (Peter Evans, editor): *Landscapes of the Night: How and* W/hy *We Dream.* Nueva York. Viking

Press, 1983. (El capítulo 5 contiene un buen resumen del tema de los sueños en la Antigüedad.)

Farb, Peter: *Man's Rise to Civilization As Shown by the Indians of North America From Primeual Times to the Corning of the Industrial State,* Nueva York. Avon, 1969. (El significado de los sueños entre los iraqueses y los Ojibwa.)

Parrar, Janet, y Stewart Parrar: *The Witches' God: Lord of the Dance.* Custer (Washington). Phoenix, 1989. (Introducción a los aspectos del Dios, en su culto en las religiones paganas antiguas y modernas. La tercera parte contiene listas alfabéticas de más de 1.000 dioses.)

Parrar, Janet, y Stewart: *The Witches' Goddess: The Feminine Principie of* Diuiniíy. Custer (Washington). Phoenix, 1987. (Guía a los millares de rostros de la Diosa, con una lista de más de 1.000 diosas de todo el mundo.)

Festugiere, Andre-Jean: *Personal Religión Among the Greeks.* Berkeley (California). University of California Press, 1960. (La importancia de los sueños en la antigua cultura griega; remedios recibidos de Asclepio en sueños. El capítulo 5, en el que se estudia a Lucius y a Isis, es muy instructivo.)

Finnegan, Jack: *Archaeological* History *of the Ancient Middle East.* Nueva York. Dorset Press, 1986. (Información general sobre Babilonia, Asiría y Egipto.)

Garfield, Patricia: *Creative Dreaming.* Nueva York. Ballantine, 1990. (Un lúcido estudio del acto de soñar en las antiguas culturas, con indicaciones sobre el modo en que podemos utilizar algunos aspectos de estas prácticas en nuestro mismo trabajo con los sueños.)

Garfield, Patricia: *The Healing Power of Dreams.* Nueva York. Simón and Schuster, 1991. (Técnicas para conseguir que los sueños nos revelen afecciones de salud que no conocemos y que nos ayuden en nuestra curación.)

Garfield, Patricia: *Women's Bodies, Women's Dreams.* Nueva York. Ballantine, 1988. (El significado de los sueños en todas las fases de la vida de la mujer, incluida la menstruación y el embarazo.)

Gilí, Sam D.: *Natiue American Religions: An Introduction.* Belmont (California). Wadsworth Publishing, 1982. (Los sueños y el acto de soñar entre algunos pueblos indígenas americanos.)

Glass, Justine: They *Foresaw the Future.* Nueva York. G. P. Putnam's, 1969. (Una historia fascinante de las profecías cumplidas. Incluye capítulos sobre los augurios en los antiguos Egipto y Roma.)

Haining, Peten *Superstitions.* Londres. Sidgwick & Jackson Limited, 1979. (Hechizos para producir sueños.)

Handy, E. S. Craighill, y Mary Kawena Pukui: *The* Po/ynesian Fami/y Sysíem *in Ka-'u, Hawai'i.* 1958. Reimpresión. Rutland (Vermont). Charles E. Tuttle, 1972: (Creencias tradicionales hawaianas sobre los sueños.)

Handy, E. S. Craighill: Polynesian *Religión.* Boletín número 34 del Museo Bernice P. Bishop, 1927. Reimpresión. Millwood (Nueva York). Kraus, 1985. (Creencias hawaianas sobre los sueños.)

Hartmann, Ernest: *The* Bio/ogy *of Dreaming.* Springfield (Illinois). Charles C. Thomas, 1967. (Este estudio, algo anticuado, contiene ideas valiosas sobre las drogas y sus efectos sobre los sueños.)

Highwater, Jamake: *Ritual of the Wind: North American Indian Ceremonies, Music and Dances.* Nueva York. Viking, 1977. (La importancia de los sueños para los indios pueblo.)

Hipócrates: *Escritos hipocráticos.* Versión inglesa: *Hippocratic Writings.* Editado por G. E. R. Lloyd; traducido al inglés por

J. Chadwick y otros. Londres (Inglaterra). Penguin Books, 1983. (El antiguo sistema griego para diagnosticar la naturaleza de las enfermedades según el contenido de los sueños. Una colección preciosa de textos hipocráticos, en traducción clara.)

Heródoto: *La Historia.* Versión inglesa: *The Histories.* Traducido al inglés por Aubrey de Selincourt. Balíimore. Penguin Books, 1965. (Información general sobre el egipto grecorromano.)

Hooke, S. H.: fíafay/on/an *and* Assynan *Religión.* Norman (Oklahoma). University of Oklahoma Press, 1962. (Los sueños en el mundo antiguo; el simbolismo divino.)

Hooke, S. H.: *Middle Eastern* Mytho/ogy. Harmondsworth (Inglaterra). Penguin Books, 1975. (Una valiosa introducción a la mitología mesopotámica.)

Jayne, Walter Addison-. *The* Hea/ing Gods *of* Ancient Ciuiíiza-tions. 1925. Reimpresión. New Hyde Park (Nueva York). University Books, 1962. (La incubación de sueños en el antiguo Egipto, Grecia, Roma, Babilonia y Asiría. Mucha información sobre las deidades oníricas.)

Kamakau, Samuel Manaiakalani: Ka Po'e Kahiko. Honolulú. Bishop Museum Press, 1964. (Los sueños y su interpretación en el Hawai antiguo.)

Kramer, Samuel Noah: Hisíory Begins *at* Sumer. Nueva York. Anchor, 1959. (Información general sobre los sumerios.)

Kramer, Samuel Noah: *Sumerian Mythology. A Studi of Spiri-tual and* Literary *Achieuement in the Third Millenium* BC. Nueva York. Harper Torchbooks, 1961. (Datos preciosos sobre la naturaleza de la religión sumeria.)

Kramer, Samuel Noah: *The Sumerians: Their* Hfstory, *Culture, and Character.* Chicago. University of Chicago Press, 1963. (El capítulo 4 es una introducción

excelente a la religión sumeria. En este libro clásico también se describen algunos sueños divinos.)

Lawson, John Cuthbert: *Modern Greek Folklore and Ancient Greek Religión.* New Hyde Park (Nueva York). University Books, 1964. (Los sueños entre los griegos antiguos y contemporáneos; una fórmula mágica para recibir sueños.)

Lewisohn, Richard: *Science, Prophecy and Prediction.* Nueva York. Premiere, 1962. (Los sueños en el antiguo Egipto; teorías sobre los orígenes de los sueños.)

Lincoln, Jackson Steward: *The Dream in Primitive Cultures.* Londres (Inglaterra). The Cresset Press, 1935. (En la tercera parte de este estudio fascinante se estudian los sueños entre los navajo, los crow, los pies negros, los ojibwa, los kwaiutl y otros pueblos indígenas norteamericanos. La información es profunda y detallada. Muy recomendable.)

Loewe, Michael, y Carmen Blacker: *Oracles and Diuination.* Boulder (Colorado). Shambhala, 1981. (La interpretación de los sueños en el antiguo Egipto y Mesopotamia.)

Longworth, T. Clifton.- *The Gods of Love: The Creative Process in Early Religión.* Wesport (Connecticut). Associated Bookse-llers, 1960. (Aspectos sexuales de las religiones paganas.)

Lurker, Manfred: Díctionary o/ Gods and *Goddesses, Deuüs and Demons.* Londres (Inglaterra). Routledge, 1989. (Estu-do general; el mejor de su clase para encontrar datos concretos sobre las deidades. Muy recomendable.)

MacKenzie, Norman-. *Dreams and Dreaming.* Nueva York. The Vanguard Press, 1965. (Precioso estudio sobre los sueños en las antiguas culturas de todo el mundo. También se tratan a fondo la incubación de sueños [sobre todo en Grecia y en Roma] y la historia de los libros de sueños.)

McCall, Henrietta: *Mesopotamian* Myíhs. Austin (Tejas). The University of Texas Press, 1990. (Información sobre Gilgamés.)

Meier, Cari Alfred: «The Dream in Ancient Greece and Its Use in Tempie Cures (Incubation)», en *The Dream and Human Societies.* Editado por G. E. Von Grunenbaum y Roger Cai-llois: Berkeley. University of California Press, 1966. (Un estudio valioso de la incubación de sueños en la antigua Grecia.)

Mercatante, Anthony S.: *Who's Who In Egyptian* Myího/ogy. Nueva York. Clarkson N. Potter, 1978. (Deidades oníricas egipcias y fórmulas mágicas para obtener sueños.)

Moscati, Sabatino: *The Face of the Ancient Orient.* Nueva York. Anchor Books, 1960. (Información general sobre Egipto.)

Oates, Joan: Baby/on. Londres (Inglaterra). Thames y Hudson, 1979. (Información general sobre el poema de Gilgamés.)

Opie, lona, y Moira Tatem (editoras): *A* Dicíionary *of Supersti-tions.* Oxford (Inglaterra). Oxford University Press, 1989. (Fórmulas mágicas para producir sueños.)

Oppenheim, A. Leo: «Mantic Dreams in the Ancient Near East», en *The Dream and Human* Socieíy. Editado por G. E. Von Grunebaum y Roger Caillois. Berlekey. University of California Press, 1966. (Estudio bien documentado sobre la interpretación de los sueños en Mesopotamia.)

Pausanias: Guía *de Grecia.* Versión inglesa: *Cuide to Greece.* Tres volúmenes. Harmondsworth (Inglaterra). Penguin Books, 1971. (Ésta traducción de la descripción clásica de Pausanias de los antiguos templos griegos contiene

referencias a los santuarios de sueños de Isis. Es una lectura apasionante, a pesar de tener más de 2.000 años de antigüedad.)

Plutarco: De *Iside Et Osiride (Isis* y *Osiris).* Versión inglesa: *Isis and Osiris.* Traducido al inglés por J. Gwyn Griffiths. País de Gales. University of Wales Press, 1970. (Esta descripción olvidada de Plutarco del culto a Isis y a Serapis en el mundo romano recibe una traducción bien documentada. Plutarco describe muchos lugares del Viejo Mundo relacionados con Su culto.)

Price, A. Grenfell (editor): *The Explorations of Captain James Cook in The Pacific as Tola* by *Selections of His Own Journals,* 1768-1779. Nueva York. Dover, 1971. (La antigua cultura hawaiana.)

Pukui, Mary Kawena: 'O/e/o No'eau: *Hawaiian Proverbs and Poetical* Sayings. Bernice P. Publicación Especial número 71 del Museo Bernice P. Bishop. Bishop Museum Press, 1983. (Interpretación de sueños comunes culturales hawaianos.)

Pukui, Mary Kawena, y Samuel H. Elbert: *Hawaiian Dictio*-nary. Honolulú. University of Hawai'i Press, 1986. (La ortografía hawaiana.)

Pukui, Mary Kawena; E. W. Haertig y Catherine A. Lee: Nana / *Ke Kumu.* Vol. 1. Honolulú: Queen Lili'uokalani Chil-dren's Center, 1983. (El significado de los sueños en el Hawai antiguo.)

Pukui, Mary Kawena; E. W. Haertig y Catherine A. Lee: Nana / Ke Kumu. Vol. 2. (Una variedad enorme de información sobre los sueños y su interpretación en las islas Hawai.)

Radford, Edwin, y Mona A.: *Enciclopedia of Superstitions.* Nueva York. Philosophical Library, 1949. (Fórmulas mágicas para producir sueños.)

Rogers, Spencer L.: *The Shaman's Healing* W/ay. Ramona (California). Acoma Books, 1976. (Los sueños entre los paviotso de América del Norte.)

Romer, John: *Ancient Liues: Daily Life in* Egypt *of the Phara-ohs.* Nueva York. Henry Holt and Company, 1990. (Una reconstrucción enormemente entretenida y fácil de leer de la vida diaria en un pequeño pueblo de artesanos egipcios hacia el año 1600 AEC. En el capítulo 10 se estudia el significado de los sueños; el autor desentraña hábilmente, basándose en los datos conocidos, las esperanzas y las preocupaciones de este pueblo lejano.)

Rose, Jeanne: *Herbs and Things: Jeanne Rose's Herbal.* Nueva York. Perigee, 1983. (Plantas medicinales para el insomnio.)

Rose, Jeanne: The *Modern Herbal.* Nueva York. Perigee, 1987. (Más remedios para el insomnio.)

Sandars, N. K. (traductor al inglés y comentador): The *Epic of Gilgamesh.* Hardmonsworth (Inglaterra). Penguin Books, 1975. (Buena traducción, con interesantes estudios sobre la historia del poema y sus temas generales. Muy recomendable.)

Shafer, Byron E. (editor): *Religión in Ancient* Egypí: Gods, Myths and *Personal Practice.* Ithaca (Nueva York). Cornell University Press, 1991. (Un estudio actualizado de diversos aspectos de las prácticas y creencias religiosas, tanto estatales como privadas, en el antiguo Egipto.)

Shuttle, Penelope, y Peter Redgrove: The *Wise Wound: The* Myths, *Realities, and Meanings of* Menstruación. (Un estudio pionero sobre la menstruación. En el capítulo III se describe su influencia sobre los sueños.)

Smith, William: Dictionary *of Greek and Román* Biography and Myího/ogy. Tres volúmenes. Londres (Inglaterra). Tay-lor & Walton, 1844. (Precioso para conocer los atributos, la apariencia y el simbolismo de las deidades griegas y romanas.)

Taylor, Dena: *Red Flower: Rethinking Menstruation.* Freedom (California). The Crossing Press, 1988. (En el capítulo 3 se estudia el papel de los sueños inmediatamente antes y durante la menarquía y la menstruación.)

Thompson, C. J. S.: The Magic *of Perfumes.* Nueva York. J. B. Lippincott, 1927. (En los capítulos 2, 6 y 22 se contiene información valiosa sobre el empleo de los perfumes y los sahumerios en en antiguo Egipto.)

Tierra, Lesley: The *Herbs of Life: Health and Healing Using* Western and Chínese Techniques. Freedom (California). The Crossing Press, 1992. (Plantas medicinales para el insomnio.)

Underhill, Ruth: The Papago *Indians of Arizona and their Relatives the Pima.* Washington, D.C. The Bureau of Indian Affairs, sin fecha. (La preocupación de los papagos por el hecho de que los sueños causan enfermedades.)

Von Grunebaum, G. E., y Roger Caillois (editores): The *Dream and Human Societies.* Berkeley. University of California Press, 1966. (Estudio de los sueños en muchas culturas antiguas y modernas.)

Wallace, Anthony F. C.: The Death and *Rebirth of the Séneca.* Nueva York. Vintage Books, 1972. (En el capítulo 3 aparece una descripción del trabajo con los sueños tal como lo practicaban los iroqueses.)

Witt, R. E.: Isis in The Graeco-Roman *World.* Ithaca (Nueva York). Cornell University Press, 1971. (La incubación de sueños en los templos de Isis; los sueños en el antiguo Egipto y Roma.)